Robert Dills y Robert Mc Donald

Herramientas del espíritu

URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *Tools of the Spirit*
Editor original: Meta Publications
Traducción: David Sempau

ISBN: 978-84-7953-358-8
Depósito legal: B-49.699-1999

Fotocomposición: FD Autoedició, S.L. - Muntaner, 217 - 08036 Barcelona
Impreso por Romanyà Valls, S.A. - Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

Dedicatoria

Al Espíritu de todos aquellos que
continúan expandiendo nuestra conciencia
de la inocencia universal

Agradecimientos

Deseamos expresar nuestro agradecimiento a:

Gregory Bateson, por su sabiduría en relación con la «mente mayor» de la que todos formamos parte, así como por sus contribuciones al concepto de niveles lógicos.

Richard Bandler y John Grinder, por haber sido la chispa que encendió la luz de la Programación Neurolingüística, así como por revelar la «extensa penumbra de esta materia».

Ken Wilber, por sus extraordinariamente explícitos análisis de la inefable y no dualista naturaleza del espíritu.

A Steve y Connirae Andreas, por su fundamental contribución a la consolidación y simplificación de los conceptos de PNL, específicamente como instrumento terapéutico.

A Thaddeus Golas, por su *Lazy Man's Guide to Enlightenment* [Guía para la iluminación del hombre perezoso].

A Tom Dotz por su mecenazgo del primer programa de *Herramientas del espíritu*, así como a todas las demás personas e instituciones que, con tanta generosidad, han apoyado nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* en todo el mundo.

A nuestras familias, por compartir con nosotros el viaje espiritual a través de la vida, creando para nosotros el contexto adecuado para que, de forma natural, pudiéramos descubrir nuestra propia autenticidad, humildad y gracia.

Introducción

Herramientas del espíritu es una obra que trata de la comprensión y el fortalecimiento de nuestra relación con los sistemas mayores de los que formamos parte. El material recogido en la misma empezó siendo un seminario dedicado a explorar de qué forma los modelos e instrumentos de Programación Neurolingüística (PNL) podían contribuir a crear un sentido mayor de lo que comúnmente denominamos «conexión espiritual» y «totalidad».

Albergamos el convencimiento de que la misión de la PNL consiste en «forjar un mundo al que las personas deseen pertenecer». En *Herramientas del espíritu* intentamos contribuir a esa misión, proporcionando las habilidades necesarias para vivir en lo que don Juan, el maestro de Castaneda, denominara «impecabilidad». Para nosotros, esta impecabilidad corresponde a un estado de autenticidad, humildad y gracia, guiado por la plena conciencia del cambio, la temporalidad y la proximidad de la muerte.

La autenticidad proviene de la capacidad de estar plenamente asociado con el propio cuerpo, así como para ser plenamente congruente con la propia experiencia. La humildad implica el conocimiento de los propios límites, así como la apreciación de las intenciones, las capacidades y los puntos de vista ajenos. La gracia corresponde a la merced inmerecida, resultante de contemplar el mundo con amor imparcial. En estado de gracia, el ser humano experimenta el sentimiento de plena participación, carente de cualquier juicio propio o arrogancia.

Según Aldous Huxley, el problema fundamental de la humanidad es la búsqueda de esta gracia. Como señalara Gregory Bateson: «Para alcanzar la gracia, las razones del corazón deben estar integradas con las razones de la razón».

Integrar el «corazón» con la «espada» –compasión y tecnología– es, en gran medida, el objetivo de *Herramientas del espíritu*. La PNL podría ser considerada, precisamente, como algo básicamente vacío de autenticidad, humildad y gracia. No es más que una herramienta, como lo es un cuchillo, que puedes usar para cortar pan y servir a tu vecino, o para clavárselo y asesinarlo. El cuchillo carece de corazón y visión, pero, al igual que quien utiliza la PNL, la ***persona*** que se sirve de él puede aportar corazón, visión, compasión, comprensión y amor al uso que haga de esa herramienta. Nuestro objetivo con *Herramientas del espíritu* consiste en unificar las herramientas procedentes del campo de la PNL con el corazón, la compasión y el amor que provienen del «espíritu» de crear algo nuevo, iluminador y poderoso.

Históricamente, la PNL ha tratado de la consecución de objetivos tangibles, concretos y observables. Intentamos poner ahora las habilidades y técnicas de la PNL al servicio de una visión más amplia. De hecho, el «metamotivo» de *Herramientas del espíritu* no es otro que el «significado». En nuestra opinión, el «espíritu» confiere un sentido tanto al dolor y al sufrimiento, como a la alegría, a la celebración y al amor. Creemos firmemente que si *Herramientas del espíritu* no es capaz de buscar, de algún modo, el significado y la transformación del sufrimiento individual y colectivo (como puedan ser los intentos de genocidio de Ruanda o Bosnia); si no incide en la pobreza, el odio, los celos y la agonía humana que ocurren en tantos países del mundo (incluyendo los Estados Unidos de América), en los que la gente se mata por causa, simplemente, de una diferencia en las creencias religiosas o de una herencia racial distinta, nuestro esfuerzo no sería sino un «cuento de la lechera» más. Nuestro objetivo consiste en «bajar a la Tierra» la conciencia sanadora de la inocencia universal.

Nacimiento, muerte y renacimiento

El programa de *Herramientas del espíritu* se estructura alrededor de tres temas «arquetípicos» fundamentales: el nacimiento, la muerte y el renacimiento. Se trata de temas de la vida común que se vinculan frecuentemente con la experiencia de lo espiritual. Por lo general, se es consciente de que se forma parte de algo mayor que uno mismo en los momentos de nacimiento y muerte, que, a su vez, producen la experiencia del renacimiento. Una de las razones primordiales de los rituales y las ceremonias consiste, en todo el mundo, en delimitar física, emocional, intelectual, social y espiritualmente las transformaciones personales e interpersonales que se dan en tales circunstancias.

En la presente obra hemos intentado seguir una línea parecida. La primera parte trata del nacimiento, de los nuevos comienzos. La segunda parte está dedicada a la muerte, a la «liberación de aquello que ya no necesitamos». Finalmente, la tercera parte trata del renacimiento, un nuevo despertar a la totalidad espiritual.

Integridad

La mayor parte de la presente obra procede de la transcripción de uno de nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu*. Una vez dicho esto, es importante añadir que no tenemos por costumbre grabar tales seminarios. La principal razón para no hacerlo es que intentamos crear un espacio emocional en el que los participantes puedan abrirse a sí mismos y a los demás a un nivel realmente profundo. Ello resulta más difícil si saben que se está grabando lo que se dice. Otra buena razón consiste en que nos interesa más la experiencia que la información. El hecho de grabar una experiencia constituye a menudo un «metamensaje», que indica que la información que se está presentando es más importante que nuestra experiencia personal de la misma.

Gregory Bateson solía relatar una interesante historia relacionada con esta cuestión. En los años sesenta había una gran controversia y un debate público sobre las drogas alucinógenas tales como el LSD, la marihuana o el peyote. Por aquel entonces, el gobierno estadounidense declaró ilegal la posesión y el uso de muchas de estas substancias. Ello suscitó una interesante cuestión en relación con algunos grupos indoamericanos, que venían utilizando el peyote durante siglos como parte de sus rituales religiosos. El antropólogo Sol Tax, que estudiaba a la sazón a uno de estos grupos, sabía que los indoamericanos no utilizaban aquel alucinógeno de forma superficial, sino que el peyote formaba parte de su práctica religiosa y de su vida espiritual. Se daba perfectamente cuenta de que ilegalizar esos rituales resultaría devastador para aquella cultura. Con estas consideraciones en mente, se propuso filmar un vídeo sobre el ritual en cuestión, con la intención de mostrarlo a la Comisión que debía decidir sobre la ilegalización del peyote. Deseaba hacerles entender que se trataba de una ceremonia religiosa seria.

Cuando Sol Tax expuso su plan ante los ancianos de la tribu, todos ellos le escucharon respetuosamente y se mostraron de acuerdo en que sería desastroso para su cultura y su práctica religiosa que el Gobierno optara por la ilegalización. Asimismo, estuvieron de acuerdo en que sería una buena idea grabar la ceremonia, para que el comité pudiera juzgar con conocimiento de causa. Sin embargo, uno a uno se excusaron de participar en el evento si iba a ser grabado. Finalmente, Sol Tax se dio cuenta de que ninguno de ellos participaría en el ritual, por lo que no le iba a resultar posible realizar el vídeo. Acabó por darse cuenta de que aquellos hombres estaban eligiendo entre su integridad y su supervivencia. En su visión del mundo, grabar la ceremonia equivalía a «profanarla». El propósito de la misma consistía en crear una experiencia de intimidad e integridad. Grabarla y mostrarla con otro propósito distinto hubiera equivalido a traicionar la intención con la que fue creada, lo cual hubiera sido tan devastador como perder su derecho ancestral a la utilización del peyote.

De modo parecido, sentíamos que grabar nuestros programas de *Herramientas del espíritu* podía constituir, de algún modo, una amenaza a la integridad de la experiencia de los participantes.

Sin embargo, y debido a la gran demanda de alguna clase de registro o descripción del seminario, decidimos arriesgarnos a grabar y transcribir el contenido de uno de ellos. Con el objetivo de preservar la privacidad y la intimidad de quienes participaron en él, hemos suprimido la mayor parte de nuestras interacciones con el grupo, convirtiendo básicamente esta obra en una conversación entre Robert Dilts y Robert McDonald.

Es nuestra esperanza y nuestro deseo presentar *Herramientas del espíritu* con autenticidad, humildad y gracia. Esperamos que puedas recibirla con idéntico espíritu.

PRIMERA PARTE

NACIMIENTO

1

¿Qué es «Herramientas del espíritu»?

Quiero saber cómo creó Dios este mundo. No me interesa tal o cual fenómeno, dentro del espectro de ese o aquel elemento. Lo que quiero conocer son sus pensamientos, el resto son detalles.

ALBERT EINSTEIN

El término espíritu, tal y como lo vamos a utilizar en la presente obra, puede relacionarse con lo que Einstein denominó «pensamientos de Dios». En palabras de Gregory Bateson, el espíritu es el «patrón que conecta» todo lo que existe, a modo de una «mente mayor» de la que nosotros, como subsistema, formamos parte.

Las manifestaciones de este espíritu, en forma de sabiduría, visión, misión y sanación, son el resultado de reconocer la existencia de este espíritu y de acercarlo, más y más, a nuestra vida y a nuestras acciones cotidianas.

Los frutos de este espíritu –tales como el amor, la compasión, la alegría y la paz– constituyen los resultados generativos y transformadores de estar cada vez más en armonía con los «pensamientos de Dios», es decir, con los patrones de esta «mente mayor».

El sistema nervioso, el lenguaje y nuestros mapas o programas mentales –es decir, nuestros «programas neurolingüísticos»–, constituyen el medio más primario del que, como seres humanos, disponemos para percibir y encarnar el espíritu. Las

«herramientas del espíritu» son medios auxiliares que nos ayudan, individualmente, a poner nuestra mente y nuestro sistema nervioso más en armonía y alineación con esa mente mayor y ese «sistema nervioso mayor» de los que somos parte integrante. Entre las «herramientas del espíritu» tradicionales se cuentan la oración, la meditación, el canto, las parábolas, los rituales y las bendiciones.

La PNL puede ser considerada como una especie de «meta-herramienta»; una herramienta capaz de crear otras herramientas para el espíritu. En la presente obra exploraremos la utilización de herramientas de PNL para «forjar un mundo al que las personas deseen pertenecer», mediante el desarrollo y la potenciación de las habilidades necesarias para poder llegar a vivir en un estado de permanente impecabilidad. Este es un estado de autenticidad, humildad y gracia, guiado por la plena conciencia del cambio, de la temporalidad y de la muerte.

Las herramientas de PNL –tales como la concienciación perceptiva, las perspectivas múltiples, los niveles neurológicos, las metáforas, el anclaje y las líneas del tiempo– pueden ser combinadas con el principio de «intención positiva» y las presuposiciones básicas de la PNL, para crear unas nuevas y eficaces «herramientas del espíritu». Tales herramientas nos permitirán traer a nuestra vida más y más manifestaciones y frutos del espíritu, así como conectar y participar más plena y ecológicamente con esta mente mayor de la que formamos parte.

A medida que avances en la lectura de la presente obra y en la práctica de los ejercicios que la misma propone, será importante que mantengas en tu mente este marco general

El rabino sabio

Una bella narración sobre una famoso rabino judío nos ayuda a ilustrar algunos aspectos importantes sobre el modo de abordar *Herramientas del espíritu*. El rabino fue invitado a visitar un

pequeño pueblo, a compartir su sabiduría con sus habitantes y a enseñarles algunos de los secretos de la Torah. Los vecinos sentían un gran respeto por el rabino y lo veían con ojos sumamente reverentes. Llegada la hora prevista para la alocución, los moradores de aquel humilde pueblo fueron llenando la sala de actos, aguardando con respeto a recibir el mensaje del rabino. Justo cuando los más rezagados cruzaban el umbral de la sala, el rabino se levantó y rompió a cantar, invitando a los asistentes a cantar y bailar con él. Bien pronto la sala se había llenado de danza y jolgorio. Cuando, sin resuello, dejaron de cantar y bailar, el rabino se dirigió a ellos para decirles, con un guiño: «Espero que esto conteste a todas vuestras preguntas».

Silencio

Robert Dilts: Con la finalidad de ayudar a los participantes a sentirse más presentes, solemos empezar nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* con unos momentos dedicados al silencio y a la respiración. Tal vez queráis acompañarnos.

Robert McDonald: Es mejor que dejéis en el suelo lo que tengáis en las manos o en el regazo. Es el momento de evitar tener que pensar dónde habéis dejado vuestras gafas, si la taza de café está donde debería estar o si tenéis los pies colocados del modo adecuado. Es el momento de reconciliaros con vuestro cuerpo. Sin nuestro cuerpo, nos falta el medio para la realización de nuestra naturaleza espiritual. Tomaos unos minutos para cerrar los ojos y permanecer en silencio con vosotros mismos. [Silencio.]

D.: Cuando os sintáis centrados y plenamente presentes, haced el favor de abrir los ojos y poneros de pie.

Esto es lo que hay que hacer

[Tras algunos minutos de silencio, los dos empiezan a tararear un estribillo muy conocido. Comienzan con suavidad, aumentan progresivamente el volumen e invitan a los participantes a unirse a ellos.]

Todos: Saca tu mano derecha, vuélvela a esconder, sácala de nuevo y agítala por doquier. Haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor. Esto es lo que hay que hacer.
Saca tu mano izquierda, vuélvela a esconder, sácala de nuevo y agítala por doquier. Haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor. Esto es lo que hay que hacer.
Saca tu pie derecho, vuélvelo a esconder, sácalo de nuevo y agítalo por doquier. Haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor. Esto es lo que hay que hacer.
Saca tu pie izquierdo, vuélvelo a esconder, sácalo de nuevo y agítalo por doquier. Haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor. Esto es lo que hay que hacer.
Saca todo tu ser, vuélvelo a esconder, sácalo de nuevo y agítalo por doquier. Haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor. Esto es lo que hay que hacer.

[Risas y aplausos.]

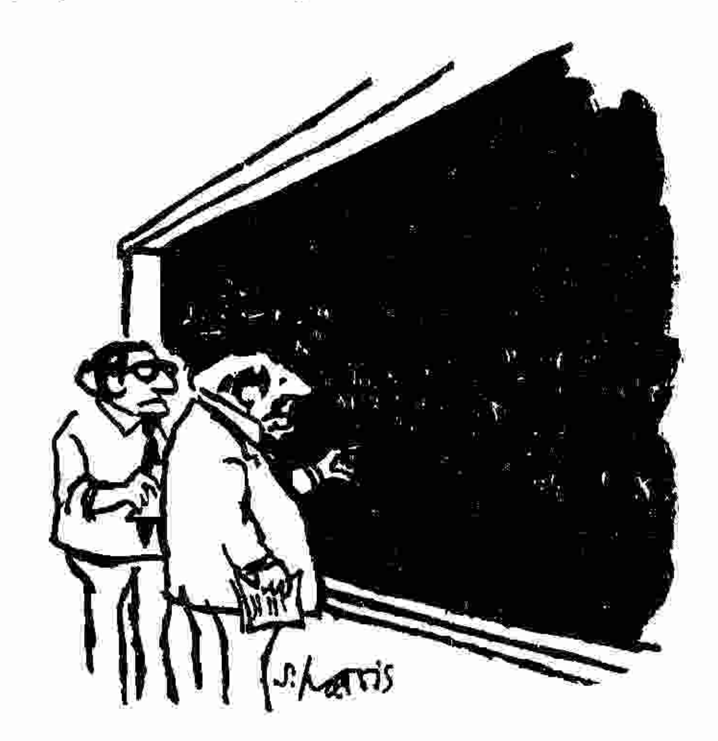
D: Esperamos que esto conteste a todas vuestras preguntas.

«Y entonces sucede un milagro»

D: Tengo una camiseta que me regaló Robert McDonald, en la que se puede ver a un par de sesudos caballeros con bata blanca que parecen científicos, de pie ante una pizarra llena de complicados símbolos y ecuaciones. En medio de toda esta jerga científica y técnica se puede leer la siguiente frase:

«Y entonces sucede un milagro». Un científico la señala mientras le dice al otro: «¿Podrías ser un poco más específico sobre esta parte de tu argumentación?».

En cierto modo, creo que esta camiseta es una buena metáfora para lo que intentamos hacer aquí. He escrito más de una docena de libros, algunos de los cuales se parecen bastante a las ecuaciones que llenaban la pizarra del científico. Sin embargo, en algún momento empezó a parecerme cada vez más claro que, cuando algo realmente cambia o sana, no lo hace por obra de las ecuaciones, sino más bien porque «sucede un milagro».



«OPINO QUE DEBERÍAS SER UN POCO MÁS EXPLÍCITO EN EL PASO NÚMERO DOS»

Desde mi punto de vista, siempre era algo así como: «Dices algunas palabras, estableces contacto con la persona, le haces algunas preguntas, le pides que cambie su postura, entonces "sucede un milagro", luego dices unas cuantas cosas más, le pides que cambie su postura de nuevo y acabas los últimos pasos de esa técnica». Pero ese milagro que sucede, no está creado o «causado» por esa técnica. La técnica no es más que el ritual alrededor del milagro.

Ello no quiere decir que la parte técnica, ese «ritual», no sea necesario ni válido. La parte técnica es una herramienta, útil, pero que por sí misma no constituye la experiencia.

Preferente a mi propio trabajo, Robert McDonald era quien se ocupaba de repetirme: «¿Podrías ser un poco más específico sobre esta parte en la que sucede un milagro?». Robert se puso tan pesado que, finalmente, consiguió hacerme sentir intrigado por esa cuestión, con lo cual decidimos trabajar juntos para esclarecerla. Queríamos poder ser un poco más explícitos sobre «la parte en la que ocurre el milagro». El presente seminario es el resultado de nuestros intentos por responder a esta pregunta.

A propósito, intentar responder a esta pregunta no excluye el milagro que, en algún momento, sigue produciéndose. No porque lo comprendamos en mayor o menor medida deja de ser un milagro.

Asimismo, y como decíamos antes, creemos que es importante que, al mismo tiempo que exploráis vuestra experiencia espiritual, «regreséis» a vuestro cuerpo y estéis presentes en él. Esa experiencia espiritual no está en la ecuación, ni en la pizarra, ni en vuestra cabeza. Experimentar el espíritu o entrar en contacto con la espiritualidad no es algo que suceda únicamente a través de la mente, sino también a través de las emociones y del cuerpo.

M: Opino que hacer milagros también tiene algo que ver con estar dispuesto a abandonar algunas creencias, muy arraigadas, sobre cómo funciona el mundo. Tal vez sea esto de lo que trata el «amor». Es nuestro deseo que lo que emerja de los seminarios de *Herramientas del espíritu* sea un contexto en el cual sea aceptable comunicarse con amor, hablar de amor, involucrarse con el amor y experimentar el amor.

Dos colas para el cielo

M: Hay una historia muy instructiva sobre un hombre que murió y subió al cielo. Había tenido una vida larga y recta y, después de morir, se encontró camino de ese gran portal luminoso que da acceso al cielo. Al aproximarse distinguió una serie de personajes representativos del espíritu. Buda, Cristo, su madre María, san Pedro, Mahoma, Krishna, Moisés y demás formaban el comité de acogida. Al irse acercando, se dio cuenta de que había dos colas frente a las puertas del cielo, una de las cuales se extendía a lo largo de varios kilómetros, mientras que en la otra aguardaban tan sólo tres o cuatro personas. Intrigado por la razón de la existencia de dos colas, se aproximó a san Pedro y le preguntó: «Por favor, ¿puede ayudarme? Veo que hay una cola muy corta y otra enormemente larga, y no sé muy bien en cuál de las dos debo ponerme. ¿Por qué unos esperan en la corta y otros en la larga?». A lo que san Pedro le respondió: «Bueno, en la cola corta aguardan los que desean experimentar el cielo». «¿Y en la larga?», preguntó el hombre. «Ah –respondió San Pedro–. En esa esperan los que quieren estudiar el cielo. Quieren aprender *acerca de* él. Vienen a tomar notas».

[Risas.]

Énfasis en la experiencia

M: Al crear este programa con Robert, era importante para mí liberarme de la imposición de tenerlo que saber y escribir todo. Lo que intentábamos con *Herramientas del espíritu* era crear un contexto en el que se pusiera el acento en la experiencia y no en la información.

D: La parte más importante de *Herramientas del espíritu* no es la información que recibiréis sobre el papel, sino la experiencia de cuando sucede el «milagro». La mejor forma de conseguirla es involucrarse en el proceso.

M: En nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* pedimos a los participantes que, cuando tengan algo que decir, hablen en primera persona del singular. Los animamos a que digan: «Siento esto», «Quiero aquello», «Me doy cuenta de eso», o «Noto tal o cual cosa». Como acabamos de decir, lo que Robert y yo deseamos es crear el contexto en el cual pueda producirse el mayor cambio posible. Ello sucede con mayor facilidad cuando los implicados son dueños de su propia experiencia, lo cual, a su vez, sucede más fácilmente cuando se expresan mediante «mensajes Yo», tales como «Esto es lo que yo siento, esto es lo yo que quiero, esta es mi experiencia».

D: Queremos evitar a toda costa la tentación de caer en cualquier filosofía o ideología, lo que nos conduciría al conflicto y el debate. En cambio, hemos podido comprobar que, cuando las personas sienten y comparten realmente experiencias de conexión y plenitud espiritual, no se sienten inclinadas a discutir o argumentar. La experiencia espiritual trata más bien de esa conexión y esa plenitud, que de tener o no razón o hacer o no lo adecuado.

Durante mucho tiempo esperé en la cola larga, pues

aspiraba a conocer antes que a experimentar. No quería parecer tonto o que se aprovecharan de mí. Quería aprender sobre la «vida» y el «espíritu». Deseaba sus mapas y su comprensión.

Finalmente, sin embargo, me vi confrontado a experiencias que superaban todo cuanto podría describir o comprender. De entre ellas, acuden a mi mente en este momento la mirada de mi padre en el momento de morir, o las de mi hijo y mi hija en el momento de nacer. Se trata de experiencias que no pueden ser fragmentadas ni analizadas, y que estaban relacionadas con cuestiones que iban mucho más allá de lo que yo podía experimentar concretamente y abarcaban la experiencia de algo mucho mayor que yo y que mi relación con esas personas.

En otras ocasiones he tenido experiencias similares. Por ejemplo, cuando alguien está sanando, tengo frecuentemente la sensación de participar en algo que me desborda. Puede que mi papel sea importante, pero la sanación procede de algo muy superior a lo que típicamente denominamos nuestro «ser».

«yo» con minúscula y «Yo» con mayúscula

D: Este tipo de experiencia está relacionada con lo que Robert y yo denominamos «yo» con minúscula y «Yo» con mayúscula. El «yo» es la parte de nosotros que tendemos a mostrar conscientemente a los demás y que constituye, asimismo, el modo en que por lo general nos definimos a nosotros mismos. Sin embargo, hay momentos –como algunos que quizás hayáis experimentado por vosotros mismos– en que realmente nos sentimos más presentes, o tal vez presentes de forma distinta. Por ejemplo, aun cuando en estos momentos y en esta sala estoy siendo mi «yo» con minúscula, puedo experimentar una presencia de mi

mismo que no se circunscribe a este momento presente. Se trata de un yo que siempre estuvo y siempre estará. Es la presencia de un yo que forma parte de algo mucho mayor. Esta es la clase de experiencia que constituye el corazón de *Herramientas del espíritu*. Estas experiencias suelen ir acompañadas de una profunda sensación de felicidad, de paz, de pertenencia y de conexión.

M: Me pregunto cuántos de vosotros habréis vivido experiencias en las que os hayáis sentido «transportados» o «desbordados» por el espíritu. Dedicad unos momentos a evocar alguna de esas experiencias. Son instantes como de nacimiento espiritual, de despertar a la unicidad y a la maravilla de todas las cosas.

Sin embargo, si os sucede lo mismo que a mí, estas experiencias de Dios o del espíritu vienen y van. No siempre puedo mantener la conexión con mi «Yo» con mayúscula. Por ejemplo, puede que esté haciendo el *Hokey Pokey* y, de repente, me parezca que estoy haciendo algo «malo». ¿Os ha sucedido algo parecido alguna vez? Entonces empiezo a sentirme incómodo y a introducir pequeñas correcciones, hasta que me doy cuenta y me digo a mí mismo: «¿Por qué estropearlo? Todo está bien».

Un sueño del «Yo» con mayúscula

M: Esto me recuerda un sueño que tuve hace muchos años, en el que corría para escapar de mi hermano. Cuando era pequeño, mi hermano solía hacerme daño a menudo, tanto física como emocionalmente. Mi infancia fue la típica historia de una familia marcada por el alcohol. Mi hermano mayor podía mostrarse muy abusivo. En aquel sueño yo corría huyendo de él y podía sentir cómo el pánico se apoderaba de mí. No sé si habréis experimentado algo parecido alguna vez, pero yo sentía verdadero pánico. Mi hermano iba a atraparme y pegarme. Corría y gritaba, pidiendo socorro.

Entonces, dentro de aquel sueño sucedió algo muy curioso. Mientras corría, agitaba mis brazos cada vez más. Poco a poco, fueron extendiéndose hasta convertirse en unas grandes alas de color marrón... y eché a volar. Mis gritos de socorro se transformaron en el piar de un pájaro. Volando por el aire, me convertí en un gigantesco pájaro. Volviendo la mirada hacia donde había estado corriendo, pude distinguir la forma de la Tierra. Se había vuelto pequeña, pero aún podía distinguir a mi hermano corriendo detrás de Robert. Volé más y más alto, hasta tener una percepción más amplia de la Tierra. De repente, se me ocurrió que siempre había estado volando, que nunca había dejado de volar. Siempre yo había sido ese pájaro, nunca había dejado de serlo. Procedía de siempre y me dirigía a siempre, sólo que, de vez en cuando, soñaba o tenía la alucinación de ser otra cosa y me encarnaba como un Robert u otra persona terrenal. Las reglas del juego dictaban que, cuando estuviera encarnado, me olvidara de que en realidad era un pájaro. No tenía que poder recordar lo que siempre había sido, ni que siempre estaba absolutamente a salvo.

Aquel sueño me enseñó que no hay momento en el que no esté profundamente a salvo. Volando alto, en mi verdadero yo, cobré conciencia de mi vasta naturaleza espiritual, de que yo soy ese gran «Yo» con mayúscula.

En este cuerpo, le resulta más fácil a mi «yo» con minúscula manifestarse y hacerme creer que hay un «principio» y un «final», inducirme a pensar en términos dualísticos, tales como «delante y detrás», «izquierda y derecha», «arriba y abajo» o «luz y oscuridad». Entonces me olvido de que, en realidad, derivo de algo mucho mayor.

Valga lo dicho como ejemplo de esta clase de experiencia del «Yo» con mayúscula de la que estamos hablando.

La unión entre el «yo» con minúscula y el «Yo» con mayúscula

D: Creo que todos hemos tenido este tipo de experiencia en algún momento de nuestra vida. Hay ocasiones en las que podemos sentir nuestra herencia espiritual o las raíces espirituales de nuestra vida. También hay, por supuesto, muchas otras ocasiones en las que olvidamos nuestra naturaleza espiritual. Como decía Robert, es como si las reglas del juego dictaran que, al estar encapsulado en su cuerpo físico, tuviera forzosamente que olvidar que, en realidad, era un pájaro.

Parte de la misión de *Herramientas del espíritu* consiste, precisamente, en ayudarnos a recordar nuestro «Yo» con mayúscula, con el objetivo de que, en lugar de decirnos, «Oh, si quiero tener una experiencia espiritual tendré que salir de mi cuerpo», podamos experimentarla en el cuerpo y mucho más frecuentemente.

A menudo nos colocamos a nosotros mismos en un contexto que nos lleva a pensar: «Bueno, ahí está mi vida cotidiana y allá esta especie de cosa espiritual que experimento de vez en cuando». Tal vez para algunos este despertar espiritual suceda en una iglesia, o quizás en determinadas circunstancias especiales. Sea como fuere, siempre parecen estar desconectadas de la realidad cotidiana. Para muchos, carne y espíritu son cosas diferentes, a menudo enfrentadas entre sí.

Una de nuestras creencias consiste en que es posible estar en el cuerpo y, además, vivir más en el «Yo» con mayúscula. Opinamos que hay en nosotros, a diversos niveles, un enorme potencial prácticamente desaprovechado. La finalidad de *Herramientas del espíritu* consiste en desarrollar los medios necesarios para dotar a nuestra vida de un sentido de «significado», de «amor» y de «gracia». Nuestro objetivo es proporcionar instrumentos que nos permitan recordar a nuestro «Yo» con mayúscula y mantener el contacto con él.

Miedo, amor y perdón

M: Necesitamos asimismo herramientas que nos ayuden a identificar y transformar aquello que nos impide estar plenamente en nuestro «Yo» con mayúscula. A menudo me pregunto: «¿Qué es lo que me impide sentir o experimentar más amor, más gracia, más clemencia, más compasión, más comprensión, más dulzura? ¿Qué me lo impide? ¿Qué es lo que se interpone en mi camino». Muchas veces descubro que el «temor» está en el centro de todo lo que hay en mi camino.

Durante mucho tiempo pensé que, en mi caso, el trabajo consistía en erradicar el temor. Me dije: «Si la dinamita no funciona, probaré a erradicarlo con algunas herramientas de PNL». Pero un buen día el terapeuta Loic Jassy me dijo algo que cambió realmente mi vida. Me preguntó: «¿Has pensado alguna vez en amar a tu miedo?». Se trataba de algo completamente impensable para mí; no sabía dónde ubicar aquella idea. Me dije: «¿Amar a mi miedo? Veamos, ¿dónde encaja esto? No, no encaja en ninguna parte». Sin embargo, una de mis mayores lecciones ha consistido, precisamente, en encontrar la capacidad y la gracia necesarias para amar a mi miedo.

Uno de los objetivos de *Herramientas del espíritu* consiste en crear un contexto en el que sea posible preguntarnos sinceramente: «Después de todo, ¿qué es lo que creías que necesitaba ser amado? ¿Qué es lo que creías que tenías que amar en tu vida? ¿Tal vez los paseos en el parque en domingo, los helados, los buenos momentos y los abrazos? ¿Es eso lo que necesita ser amado? ¿Es eso lo que ha estado añorando, buscando, pidiendo e implorando tu abra-

zo?». En mi caso, lo que quiere ser amado es aquello a lo que temo tanto como mi propio miedo.

Jesús dijo: «Ama a tu enemigo». Desde mi punto de vista, la idea de amar al enemigo es la más radical que pueda darse, así como el más profundo de los retos posibles. Si amo a mis enemigos, ¿dónde están? ¿quiénes son?

Muchas personas opinan que tienen enemigos internos. La psicología popular habla incluso de «autosabotaje». Pero si dejo de tener enemigos internos, si amo a mis enemigos internos, ¿qué sucede entonces?

Robert Dilts y yo procedemos de entornos personales y profesionales muy distintos, pero hemos descubierto que compartimos una misma comprensión. Ambos creemos, muy profundamente, que «detrás de todo comportamiento hay una intención positiva». Tras cualquier conducta, pensamiento, fantasía o acción, se esconde siempre algún propósito universalmente aceptable y aplaudible, que pugna por transportarnos a un lugar de inocencia universal.

Debo deciros de inmediato que, mientras os hablo de todo esto, soy plenamente consciente de que carece de sentido racional. Oigo a mi mente racional que me dice: «No, todo eso es imposible». Sin embargo, hay una parte no racional de mí que es toda perdón. Perdonar a alguien por algo carece de todo sentido racional. Lo que tendría sentido sería esperar a que merezca ser perdonado, pero entonces, podríamos esperar largo tiempo. Tal vez eternamente.

Creo que la experiencia del perdón es un buen ejemplo de cuando «sucede el milagro».

2

Coalineación

Niveles de experiencia

Para empezar a edificar el puente entre el «yo» con minúscula y el «Yo» con mayúscula, así como entre el miedo y el amor, debemos ser «un poco más explícitos» sobre cómo sucede ese milagro. Darnos cuenta de que tenemos diferentes niveles de experiencia nos ayudará enormemente a construir dicho puente.

Se habla a menudo de diferentes «niveles» de respuesta ante las cosas. Por ejemplo, alguien podría decir que una experiencia fue negativa en un nivel, pero positiva en otro. En la estructura de nuestro cerebro, en el lenguaje y en los sistemas perceptivos, existe una jerarquía natural o niveles de experiencia, siendo la función de cada uno de ellos la organización y el control de la información en el nivel inmediatamente inferior. Si ocurriera un cambio en uno de los niveles superiores, esto significaría forzosamente un cambio en los niveles inferiores; sin embargo, un cambio en un nivel inferior no implicaría necesariamente un cambio en los niveles superiores. El antropólogo Gregory Bateson identificó cuatro niveles básicos de aprendizaje y cambio, cada uno de ellos más abstracto que el anterior, pero con un mayor impacto sobre el individuo. Estos niveles corresponden aproximadamente a:

«Espiritual»	¿Quién más? ¿Qué más? Visión y propósito
A. *Quién soy* – Identidad:	¿Quién? Función y misión
B. *Mi sistema de creencias* – Valores, metaprogramas:	¿Por qué? Motivación y permisión
C. *Mis capacidades* – Estados, estrategias:	¿Cómo? Percepción y dirección
D. *Lo que hago* – Comportamientos específicos:	¿Qué? Acciones y reacciones
E. *Mi entorno* – Contexto externo:	¿Dónde? ¿Cuándo? Limitaciones y oportunidades

El nivel *entorno* se refiere a las condiciones externas en las que se da nuestro comportamiento; el *dónde* y el *cuándo* de nuestra experiencia. Por ejemplo, podríamos estar paseándonos en una habitación, mirar afuera y ver las cosas, oír los sonidos, percibir los olores y sentir la temperatura del aire, y todo ello correspondería a un cierto nivel de nuestra experiencia. Nuestra capacidad para percibir el entorno es un nivel de experiencia que implica una parte precisa del sistema nervioso.

Nuestra capacidad para percibir y armonizar el *comportamiento* de nuestro cuerpo y movernos a través de ese entorno exterior implica otro nivel de experiencia y pone en movimiento una parte de nuestro sistema nervioso mucho más profunda que nuestros órganos sensoriales. Tiene que ver con lo que estamos haciendo.

Explorando más a fondo, podemos ver que hay otros niveles de nuestra experiencia que van más allá de nuestras percepciones y de nuestro comportamiento en un entorno concreto. Nuestros comportamientos provienen de «mapas mentales» y otros procesos internos que tienen lugar en nuestra mente. Este es un nivel de experiencia que va más allá del entorno inmediato. Yo podría recrear imágenes de objetos que no están en la habitación, o recordar conversaciones que tuve con Robert hace

cinco años. Este nivel de experiencia tiene que ver con nuestras habilidades mentales e intelectuales. Los comportamientos que carecen de un mapa, plan o estrategia que los guíe son como actos reflejos, costumbres o rituales. En el nivel de capacidad podemos seleccionar, modificar y adaptar un tipo de comportamiento a una serie más extensa de situaciones externas. Se refiere a cómo estamos percibiendo y dirigiendo nuestras acciones.

En el nivel de *creencias* y *valores* alentamos, inhibimos o generalizamos una estrategia, plan o manera de pensar particular. Nuestros valores y creencias trascienden cualquier pensamiento particular. Se refieren a por qué pensamos lo que pensamos y hacemos lo que hacemos.

La *identidad*, por supuesto, convierte sistemas enteros de creencias y valores en un sentido de uno mismo. Tiene que ver con nuestra experiencia de *quiénes* somos. Recuerdo perfectamente observar a mis hijos recién nacidos y pensar que no eran tan sólo unas «páginas en blanco». Habían nacido con su propia personalidad. Incluso antes de haber percibido demasiado de su entorno, coordinado su comportamiento, formado esquemas mentales o establecido creencias o valores concretos, ya tenían una identidad, su particular manera de estar en el mundo.

Por último, existe un nivel que abarca lo que denominamos experiencia *«espiritual»* y que se refiere a la experiencia del «Yo» con mayúscula: el sentido de algo que va más allá de la imagen que tenemos de nosotros mismos, de nuestros valores, creencias, pensamientos, acciones o percepciones. Se refiere a *quién* y *qué más* existe en el sistema más amplio.

En resumen:

- Los *factores ambientales* determinan las oportunidades y las limitaciones ante las cuales una persona debe reaccionar. Responden a las preguntas: ¿**Dónde**? y ¿**cuándo**?
- El *comportamiento* está construido a partir de las acciones y reacciones específicas que han tenido lugar dentro del entorno. Contesta a la pregunta: ¿**Qué**?

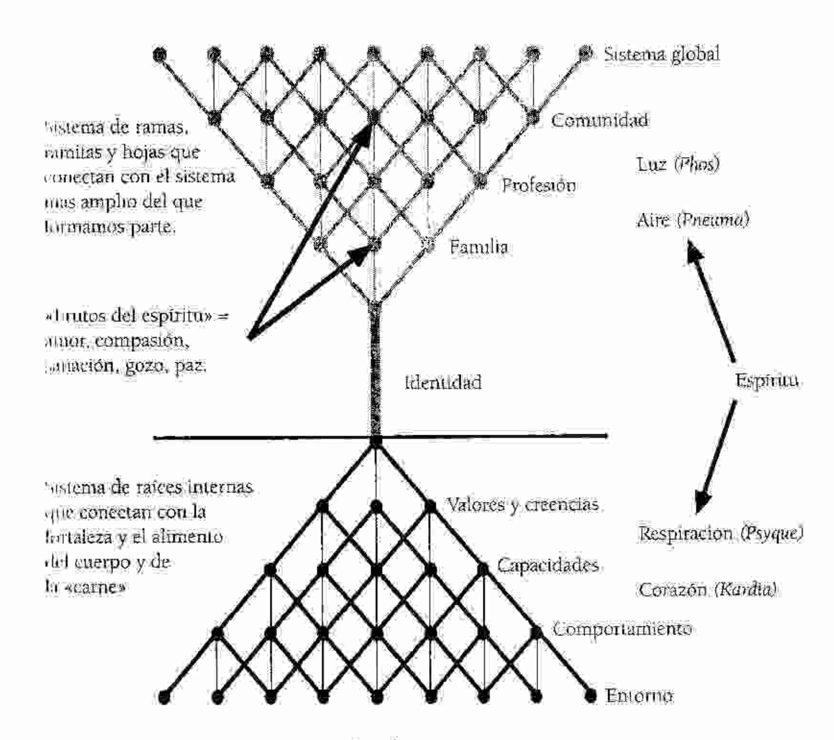
- Las *capacidades* guían y dirigen las acciones de conducta a través de un mapa, plan, o estrategia mental. Responden a la pregunta: **¿Cómo?**.
- Los *valores y creencias* proporcionan el refuerzo (la motivación y el permiso) que respalda o rechaza las capacidades. Responden a la pregunta: **¿Por qué?**
- Los factores de la *identidad* determinan un propósito general (misión) y dan forma a nuestras creencias y valores, a través del sentido de uno mismo. Responden a la pregunta: **¿Quién?**
- Las experiencias *espirituales* hacen referencia a nuestra percepción de formar parte de un sistema más amplio que nosotros mismos como individuos, es decir, de ser parte de nuestra familia, de la comunidad y de los sistemas globales. Dan respuesta a la pregunta: **¿Quién/qué más?**

Aun cuando cada nivel esté sucesivamente más alejado del contenido de nuestro comportamiento y de nuestra experiencia sensorial, de hecho ejerce una influencia cada vez más amplia sobre nuestra conducta y nuestra experiencia.

El árbol: una analogía

Como analogía, nuestra identidad es como el tronco de un árbol, constituye el núcleo de nuestra existencia. El tronco de un árbol se va desplegando orgánicamente a partir de una semilla, desarrollando una red de raíces que se hunden en la tierra sin ser vistas para proporcionar al conjunto firmeza y sustento. Asimismo, el árbol tiene otra red de «raíces» que se elevan hacia la luz y el aire, para proporcionar un alimento de otra clase. Las raíces y las ramas del árbol están condicionadas por la ecología que las rodea, a la que, a su vez, condicionan. Paralelamente, nuestras identidades se respaldan en unas raíces internas e invisibles en forma de redes neurológicas, las cuales procesan la percepción de nuestros valores, creencias y capacidades, así como las del ser físico y del entorno.

A nivel externo, la identidad se expresa a través de nuestra participación en sistemas más amplios: nuestra familia, las relaciones profesionales, la comunidad y el sistema global del cual somos miembros. Fenómenos tales como «sanación», «felicidad», «compasión», «dedicación» y «amor» son «frutos» del espíritu, manifestados a través de nuestra identidad y expresados y fortalecidos mediante el desarrollo, el enriquecimiento y el crecimiento de estos dos sistemas de «raíces»: el sistema invisible de nuestra neurología, que crece en el terreno de nuestro cuerpo, y el de las hojas y las ramas de nuestra familia, nuestra comunidad y las redes globales de las que formamos parte.



Niveles de experiencia

Niveles «neurológicos»

Según la PNL, estos niveles de nuestra experiencia están incorporados en forma de circuitos neurológicos. Cada nivel moviliza un espectro sucesivamente más profundo y amplio de «cableado» neurológico.

Entorno: *Sistema nervioso periférico*. Sensaciones y actos reflejos.
Comportamientos: *Sistema motor (piramidal y cerebelo)*. Acciones conscientes.
Capacidades: *Sistemas corticales*. Acciones semiconscientes (movimientos de los ojos, postura corporal, etc.).
Creencias: *Sistema nervioso autónomo*. Respuestas inconscientes (el latido del corazón, la dilatación de la pupila, etc.).
Identidad: *Sistema inmunitario y endocrino*. Funciones profundas básicas de supervivencia.
Espiritual. *Holográfico*. El sistema nervioso como un todo, en interacción con otros sistemas nerviosos.

Estos circuitos pueden activarse y movilizarse a través de patrones de lenguaje, estrategias cognitivas y claves de comportamiento. Una forma de definir el estancamiento en lo que llamamos «ser» es que nos hemos bloqueado en uno solo de esos niveles «neurológicos». Por ejemplo, la semana pasada tuve un día –que mi esposa denominó «día del Infierno»– en el que ambos estábamos tan atrapados en los niveles de conductas y capacidades, que nos quedamos todo el día bloqueados en el «yo» con minúscula. Al estar tan obsesionados en hacer cosas, perdimos contacto con los niveles superiores de nuestra experiencia. Perdimos nuestra conciencia del centro de las creencias y los valores, y nuestra alineación con él. En ocasiones así, me encuentro haciendo cosas que no concuerdan con mis creencias, en parte porque no estoy en contacto con ellas. También puedo encontrarme haciendo cosas que están aparentemente en conflicto con lo que percibo como mi identidad y misión. Cuando esto sucede, la cuestión es: «¿Cómo podemos tener acceso a los demás niveles de nuestra experiencia?».

Nuestra primera «herramienta» del espíritu nos proporciona la forma de recuperar y mantener la alineación, en los momentos en los que descubrimos que estamos estancados en el «yo» con minúscula. Se conoce como proceso de alineación de niveles.

Coalineación de niveles

D: La primera forma de «alineación de niveles» que nos gustaría presentar previene realmente que nos quedemos estancados en el «yo» con minúscula. Una de las cosas que a Robert y a mí nos gusta hacer al empezar *Herramientas del espíritu* es algo que llamamos «coalineación». En este proceso, revelamos el uno al otro y al grupo lo que está sucediendo en cada uno de los niveles de nuestra experiencia. Empezamos por el nivel del entorno, y vamos subiendo hasta el nivel del espíritu y la visión.

Empezamos en el nivel del entorno porque es el más concreto de todos, el más inmediatamente accesible. Por ejemplo, miraré alrededor y transmitiré a Robert y al resto lo que estoy percibiendo. Diré: «Cuando miro mi entorno, percibo el color de las paredes, veo algunos cuadros colgados y cartulinas con nombres a la entrada de la sala. También veo que la luz del sol entra por la ventana. Hasta ahora estaba nublado. Veo rayos de sol sobre la moqueta. Veo también a las personas del grupo. Básicamente, veo sus ojos. Finalmente, siento la temperatura de la sala. Puedo notar sobre mi cuerpo el aire acondicionado y puedo escuchar su sonido. Esto es lo que percibo».

M: Cuando Robert comparte sus percepciones conmigo, tengo la oportunidad de conocer algo sobre dónde está y sobre quién es. Al mismo tiempo, su percepción enriquece la mía.

Antes de que dijera: «Básicamente, veo sus ojos», mi visión iba más allá de los ojos de los participantes, hacia el fondo de la sala. Percibía sus cuerpos, pero no necesariamente sus ojos. Cuando Robert pronunció la palabra «ojos» me dije a mí mismo: «Es cierto, ¡cuántos ojos!». De modo que me volví más perceptivo a la percepción de Robert.

Ahora me toca a mí compartir con él lo que percibo de mi entorno.

Veo los ojos, las paredes y la luz del sol, pero también puedo sentir la temperatura de mis manos. Siento también que algo en el fondo de la sala llama mi atención. Observo que hay allí más espacio vacío. Mi atención va hacia ese espacio. Cuando escuché a Robert mencionar el sonido del aire acondicionado pensé: «Es cierto, yo también puedo oírlo». Percibo la moqueta, las paredes y las personas. Noto físicamente que hay un espacio detrás de mí, y siento el suelo bajo mis pies.

D: Esta forma de compartir cumple varias funciones para nosotros. Una de ellas consiste en ayudarnos a estar más presentes, no sólo mentalmente, sino también al nivel del entorno físico. En segundo lugar, al describir Robert sus percepciones, nos ayuda, tanto al grupo como a mí mismo, a compartir con él el lugar donde se encuentra y lo que percibe del mismo. Finalmente, me ayuda a expandir mi propia percepción. Por ejemplo, cuando dijo que sentía un espacio detrás de él, me di cuenta del mismo de repente. Antes de que Robert lo mencionara, no entraba en absoluto en mis percepciones.

Probadlo vosotros mismos. Dedicad unos momentos a observar lo que acude a vuestra percepción del entorno físico que os rodea.

M: No olvidéis que no se trata más que de vuestra propia percepción sensorial del entorno. No hay juicio alguno sobre lo que estáis percibiendo. Robert y yo no dijimos si veíamos paredes «bonitas» o «feas». Al nivel del entorno no hay juicios. Éstos corresponden al nivel de los valores y las creencias. Simplemente, observad qué percibís a través de vuestros sentidos.

D: Una vez que Robert y yo hemos compartido nuestras percepciones del mismo entorno, damos físicamente un paso atrás y compartimos cómo deseamos actuar, a nivel de comportamiento, en ese entorno. Responderemos a la pregunta: «¿Cómo quiero actuar en este tiempo y en este lugar?». Por ejemplo, yo tal vez diga: «Algo importante para mí que hacer en *Herramientas del espíritu*, es mantener mi cuerpo, mi corazón y mi cabeza conectados». Se tata de algo que se manifiesta, a nivel de comportamiento, en la forma en la que utilizo las manos. Cuando todas estas partes de mí están conectadas entre sí, los gestos de mis manos son mucho más simétricos, más armoniosos y menos bruscos. También tiendo a tocar más mi cuerpo.

Observé antes que varios participantes se abrazaban, y ello me hizo sentir ganas de tener un mayor contacto físico con los participantes. Tocar a las personas, estrechar sus manos y abrazarlas, es algo que realmente me ayuda en este tipo de seminario. Quisiera hacerlo más. También hay formas en las que me gustaría actuar contigo, Robert. Cuando estamos realmente en sintonía, es como si estuviera hablando y actuando una tercera persona, en lugar de nosotros dos. Así es como me gustaría estar.

M: Sí, lo entiendo. Lo que a mí me gustaría a nivel de comportamiento es moverme con mayor fluidez. Siento algo de tensión, así que desearía moverme desde mi centro y con más flexibilidad. Quisiera aflojar el abdomen. Me gustaría sentir mi abdomen y mis rodillas más sueltos, para poder estar más presente. Quisiera tener más contacto físico con los presentes y sentirme más implicado, más cinestésico, más en

contacto, más envolvente. Desearía poder abrirme a todo eso. Me veo a mí mismo por la sala, estableciendo contacto físico con los participantes. También desearía algo en relación con mi voz. Quisiera que saliera de un lugar centrado dentro de mí, de modo que pudiera sentirla más alineada en mi interior y más resonante.

D: Mientras yo escucho a Robert y él me escucha a mí, cada uno de nosotros refleja o adopta partes del comportamiento del otro. Ello nos ayuda a comprender mejor cómo desea ser el otro. También nos ayuda a actuar como «ángel de la guarda» el uno con el otro.

Dedicad ahora unos momentos a considerar vuestro propio comportamiento. Imaginad cómo os comportaríais si estuvierais alineados con vuestro «Yo» con mayúscula.

Cuando terminamos de compartir nuestros objetivos de comportamiento, Robert y yo damos otro paso atrás y nos situamos en el nivel de «capacidad». En este nivel, consideramos qué habilidades y capacidades necesitamos para poder manifestar los comportamientos que acabamos de definir, dentro del entorno descrito. Responderemos a la pregunta: «¿Qué clase de procesos mentales y habilidades cognitivas tengo, o necesito tener, para movilizar y manifestar el comportamiento deseado para este tiempo y este lugar?».

Al considerar esta cuestión me doy cuenta, por ejemplo, de que una de las capacidades que tengo y que necesito incrementar consiste en sentir mi propio estado de congruencia. Necesito saber si estoy partiendo de un lugar que yo denominaría «verdad» o «centro». Necesito estar seguro de cuándo estoy plenamente presente, en un momento determinado. Tiene que existir alguna habilidad que me permita percibirme a mí mismo, a mi cuerpo y a mi mente, y escuchar mi propia voz. A veces me sucede con cierta facilidad que sigo hablando, pero ya no me escucho. Y considero importante poder escuchar lo que estoy diciendo.

M: Podría hablarse de una presencia hábil, capaz.

D: Probablemente. También hay otras capacidades que se relacionan con la interacción entre yo mismo y los demás. Son capacidades que tienen que ver con invitar a los demás a hacer preguntas, con ayudarles a sentirse lo suficientemente seguros para plantear cuestiones, para saber más y ser capaces de expresarse libremente y aportar más de sí mismos aquí y ahora. Estas capacidades están relacionadas con mi sintonía con el grupo. En cuanto a ti, Robert, está la capacidad de establecer contigo esta clase especial de sintonía, que se da entre nuestros «Yoes» con mayúscula.

M: Sé a lo que te refieres. Es un tipo muy especial de flujo. Yo también lo deseo. En cuanto a mí, necesito poder soltar algo. También desearía que mi voz y mis imágenes internas fueran más amables conmigo. Cuando lo consigo, mi comportamiento empieza a cambiar. Respiro más profundamente. El estado que deseo es el de bajar la guardia, quedarme sin defensas, algo así como: «Sólo soy yo mismo». Nada especial, sólo yo mismo, sea lo que sea. Siento como si, en realidad, no deseara hacer ninguna presentación, sino simplemente estar aquí. Y todo eso surge de la capacidad de dejar que las cosas se fundan a mi alrededor. Ello me facilita entrar en contacto contigo y con el grupo. Eso es lo que deseo.

D: De nuevo, al haber compartido el uno con el otro las capacidades que necesitamos para actuar como queremos, podremos actuar mejor como «ángel de la guarda» el uno para el otro.

La fase siguiente del proceso de «coalineación» consiste en retroceder al nivel de valores y creencias. En este nivel, consideraremos las razones por las que deseamos activar las capacidades que acabamos de definir, para actuar según los comportamientos que hemos descrito. Compartiremos, tanto el uno con el otro como con el grupo, nuestros valores

y creencias en relación con *Herramientas del espíritu*. Responderemos a la pregunta: «¿Cuáles son los valores y creencias que me importa manifestar, a través de mis capacidades y mis acciones, en este tiempo y este lugar?»

Por ejemplo, para mí es importante la creencia de que, cuando consigo ser congruente con mi «Yo» con mayúscula, se abre automáticamente un espacio para que los demás también puedan serlo con el suyo. Otra creencia importante para mí consiste en que lo que Robert y yo hacemos en *Herramientas del espíritu* ejerce una influencia que va más allá del momento y el lugar específicos en los que actuamos. Esta creencia me dice que la sanación que consigamos a través de *Herramientas del espíritu* puede también llevar sanación a otros lugares, de modo que lo que consigamos con *Herramientas del espíritu* no quedará circunscrito a un contexto determinado.

Otra creencia importante para mí consiste en que allí donde me encuentre haciendo *Herramientas del espíritu*, se convierte para mí en un lugar sagrado y en el lugar más importante donde estar en ese momento. Cuando siento las creencias de que el lugar en el que estoy es sagrado, así como de que lo que haga ejercerá una influencia más amplia, puedo estar plenamente presente con mi «Yo» con mayúscula.

M: Una de las creencias que deseo tener y experimentar durante *Herramientas del espíritu* consiste en que, siendo emocionalmente transparente, los demás tenderán a serlo también. Deseo mantener esta creencia presente en mí. También deseo creer que estar indefenso no es peligroso para mi centro, que éste nunca peligra. Podrá haber tensiones y dolores superficiales, esfuerzos y molestias, pero, internamente, mi centro nunca resultará dañado, porque está conectado con todos los seres. Teniendo todas estas creencias, puedo estar plenamente presente. No pasa nada si tropiezo y...

D: ¿... y te equivocas en el *Hokey Pokey*? [Risas.]

M: Más de una vez.

D: Pero no afecta a tu centro.

M: Exacto. La imperfección forma parte del trato. Sí, me gusta creer eso.

D: Una vez que hemos compartido nuestros valores y creencias, tanto entre nosotros como con el grupo, retrocedemos otro paso, hasta el nivel de identidad. La pregunta correspondiente a este nivel es: «Si tengo estas percepciones del entorno que me rodea, si actúo del modo que he definido, si empleo las capacidades que he descrito, para manifestar los valores y creencias que he declarado, ¿quién soy?». El mejor modo de responder a esta pregunta es mediante una metáfora o un símbolo.

El símbolo o metáfora que surge ante mí en este mismo instante es una varita mágica, con multitud de rayos luminosos multicolores que emergen de su extremo.

M: Yo veo un plátano que está siendo pelado, que se convierte en una cebolla que está siendo deshojada y acaba transformándose en una alcachofa. Para llegar al corazón de la alcachofa hay que ir pelando sus hojas. El sentido de mi metáfora es la apertura hacia un centro blando e indefenso.

D: Una alcachofa que se abre para revelar su corazón.

M: Eso mismo.

D: Tras haber compartido las metáforas para nuestras identidades respectivas, retrocedemos al nivel espiritual, un lugar que está más allá de nosotros mismos. Retrocedemos más

allá de nuestras percepciones del entorno, más allá de nuestros comportamientos, de nuestras capacidades, de nuestros valores y creencias y de nuestro sentido de la identidad, hasta la experiencia del sistema mayor del que formamos parte. La pregunta aquí es: «¿Cuál es mi visión del sistema mayor del que formo parte, y que me confiere propósito y sentido?».

La visión que a mí se me presenta tiene que ver con la sanación, pero también con la fusión. No se trata de una sanación en términos de arreglar las cosas, sino de una especie de calor que irradia. Sé que se utiliza frecuentemente la luz como imagen de los procesos espirituales. Lo que yo siento es el calor que acompaña a la luz, un calor capaz de transformar las cosas. Por ejemplo, lo que cocinamos suele hacerse más blando. Hay cosas que se transforman en otras cuando son calentadas. Algo que puede ser un problema bajo determinada forma, se convierte en comestible o utilizable después de ser calentado. Así pues, mi visión es la de un calor que se extiende por todo el Universo.

M: Un calor que se extiende. Me gusta eso.

Cuando entro en este espacio espiritual y considero mi misión más amplia, experimento la sensación de algo mucho mayor que yo mismo, que me desborda por todas partes y conecta mucho más que yo. Es como unos brazos que se abren, o como las alas de un pájaro que se extienden creando más espacio y más posibilidades. El propósito de estas alas y de este espacio es sanar y ser sanado. Vuelve a mí una y otra vez. Sanar y ser sanado. El propósito de estas alas es extenderse para abrazar el mundo. Esta es mi visión.

D: Alas que se extienden para abrazar el mundo, sanar y ser sanado. Una imagen muy poderosa.

Ahora que ya hemos compartido nuestras experiencias en cada uno de todos esos niveles distintos, el próximo paso

consistirá en combinar nuestras respectivas visiones. Trataremos de sintetizar mi calor y el abrazo de Robert. Por ejemplo, al pensar en ello, acude a mi mente la imagen de un cálido abrazo.

M: Yo siento el aire cálido que llena las alas y les permite elevarse. Es como si el calor las hiciera flotar.

D: Me siento como cuando abrazo a mis hijos. Hay calor, pero también hay algo que va mucho más allá del calor físico. Este abrazo transmite cierta clase de contacto profundo.

M: Este contacto consiste en la combinación entre el abrazo y el calor.

D: Una vez combinadas nuestras visiones, regresamos al espacio de identidad, llevando con nosotros nuestra visión compartida.

M: Y nos preguntamos: «¿Quiénes somos juntos?».

D: Llevamos la integración del calor con el abrazo a cada una de nuestras identidades respectivas: la varita mágica con rayos luminosos de colores y la alcachofa que muestra su corazón. Y preguntamos: «Dada nuestra visión conjunta, ¿quiénes somos, algo que es más que una varita y una alcachofa?».

M: Yo veo que la alcachofa se transforma en una flor de loto que se abre, llena de colores.

D: Yo imagino estos colores irradiando, algo así como una flor de loto de luz.

M: Una flor de loto de luz, que se abre e irradia calor.

D: Ahora tomamos nuestra visión y nuestra identidad conjuntas y regresamos al espacio correspondiente a los valores y creencias. Aquí preguntamos: «¿Cuáles son los valores y creencias que compartimos y a los que damos vida juntos aquí, en este lugar y con este grupo de personas? ¿Qué valores y creencias son importantes, en relación con este "loto de luz"?». A mí me parece que hay valores y creencias que compartimos, en relación con la sanación y con hacer de este espacio un lugar sagrado.

M: Y también la creencia de que puede hacerse, de que realmente es posible, de que es simplemente humano. Experimento la fuerte sensación de llevar ahí ese loto de luz y de creer que puede sanar. Podemos ser sanados. Podemos conectar. Es posible. No está fuera del ámbito de lo posible y lo podemos hacer, aquí.

D: Es como si el milagro pudiera suceder aquí.

M: Sí, el milagro *puede* suceder, aquí.

D: Tras haber explorado juntos nuestros valores y creencias compartidos, pasamos al espacio correspondiente a las capacidades y preguntamos: «¿Cuáles son las capacidades que necesitamos tener juntos, y que no tenemos individualmente? ¿De qué somos capaces juntos, pero no por separado?».

M: Se trata de la combinación de estar presente con plenitud de recursos y dejar ir.

D: Algo que hacemos juntos es crear un contexto con suficiente seguridad e intimidad para que los demás también puedan abandonarse y estar presentes. Podemos crear conjuntamente un contexto de posibilidad, en el que las personas sean su «Yo» con mayúscula; un contexto en el que puedan hacer aquello que, en circunstancias normales, no se permitirían hacer o no se autorizarían a sí mismas a hacer. Creo que esa es la capacidad que tenemos juntos.

M: Es como si este loto de luz fuera por un lado nutricio y acogedor, pero por el otro también fuera directo e impactante. No es o lo uno o lo otro. Podemos ser transformativos de modo amable, pero transformativos a pesar de todo.

D: Exacto. Nuestro paso siguiente consiste en regresar al espacio correspondiente al comportamiento y preguntarnos: «¿Cómo se manifiesta esta alineación de visión, identidad, valores, creencias y capacidades en nuestro comportamiento conjunto? ¿Cómo se expresa esta idea, más bien abstracta, de un "loto de luz", en el modo en que hablamos, nos movemos, actuamos, miramos a la gente, la tocamos físicamente, etcétera?».

M: Siento ahora con intensidad que es mucho más posible establecer contacto y conectar con las personas. Tocarlas físicamente, estar con ellas y abrirme a ellas, es ahora mucho más posible.

D: Siento que mi voz cambia. Tengo la sensación de una voz que nace de los dos y no tan sólo de mí, aun cuando esté saliendo por mi boca. Es como hacer sitio para que suceda algo.

M: Abre un claro. Se vuelve posible la apertura. Para mí, es como si nuestros comportamientos surgieran de dos «yoes» que se han transformado en un «nosotros». En este «nosotros», sucede algo más.

D: El paso final consiste en tomar todos estos niveles de experiencia, alineados e integrados, y llevarlos al entorno, observando cómo ha cambiado nuestra percepción del mismo.

M: Si nos habéis estado acompañando, os invitamos a hacer lo mismo.

D: En mi caso, observo que cuando miro a mi alrededor, el entorno me parece más tridimensional. Veo que hay más cosas que parecen estar a mi alcance. En lugar de ver tan sólo ojos, ahora veo también cuerpos, veo pies, veo personas que respiran. Mi visión periférica se ha ampliado notablemente.

M: Para mí, no es tan sólo la visión periférica la que se ha ampliado, sino también mi visión interna. Veo mucho más del exterior, pero también hay mucha más luz dentro de mí. En lugar de proyectar mis propios miedos, veo lo que hay. Hay más amor.

D: En lugar de ver un montón de ojos, noto el contacto visual.

M: Excelente.

D: Uno de los propósitos de esta demostración ha sido proporcionaros la sensación correspondiente a cada uno de los distintos niveles. Queríamos demostraros en qué se diferencian y cómo pueden ser alineados. Se trata de un buen medio para acceder a vuestro «Yo» con mayúscula.

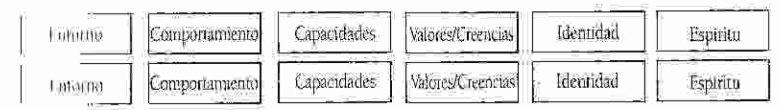
M: Otra razón para hacerlo consiste en poder estar más presentes con vosotros, así como en poder ayudaros a estar también más presentes.

D: Inicialmente, Robert y yo realizábamos este proceso a solas en nuestro hotel, como preparación espiritual para hacer *Herramientas del espíritu* juntos. Luego nos preguntamos: «¿Por qué hacerlo a solas? El grupo debería participar en esto, les diría más sobre *Herramientas del espíritu* y sobre lo que va a suceder, que lo que puedan decirles sus programas».

Observando cómo Robert y yo nos alineamos, no tan sólo podéis tener una mejor comprensión de lo que queremos expresar con cada uno de estos niveles, sino que tenéis también una excelente oportunidad de alinearos vosotros mismos «por substitución».

Resumen del proceso de coalineación de niveles lógicos

1. Disponed físicamente dos espacios para cada uno de los seis niveles lógicos.



2. Permaneced juntos en los espacios correspondientes a «Entorno» e identificad un entorno (lugar y tiempo) que compartáis. Describíos mutuamente vuestra respectiva percepción de ese entorno.

3. Colocaos en el espacio correspondiente a «Comportamiento» y responded a la pregunta: «¿Qué haría si estuviera en ese tiempo y ese lugar?». Describid el uno al otro comportamientos y acciones específicos que deseéis manifestar en vuestro entorno compartido.

4. Colocaos en el espacio correspondiente a «Capacidades» y describíos mutuamente las capacidades que tenéis o necesitáis para poder manifestar esas acciones en vuestro entorno compartido.

5. Colocaos en el espacio correspondiente a «Valores y creencias» y responded a la pregunta: «¿Por qué quiero utilizar estas capacidades concretas para realizar

estas actividades?». Explicaos mutuamente los valores y creencias que se reflejen en las capacidades y comportamientos que deseáis manifestar en vuestro entorno compartido y que motivan el uso de estas capacidades.

6. Colocaos en el espacio correspondiente a «Identidad» y responded a la pregunta: «¿Quién soy para tener esas motivaciones y capacidades destinadas a manifestar estos comportamientos en este entorno? ¿Cuál es la metáfora para mi identidad?». Empleando una metáfora, expresad verbalmente vuestra percepción de vosotros mismos, en relación con los valores, creencias, capacidades y comportamientos que habéis identificado previamente.

7. Colocaos en el espacio correspondiente a «Espiritual» y responded a la pregunta: «¿Cuáles son la visión más amplia y el propósito que persigo o represento?». Describíos vuestras visiones del sistema mayor del que formáis parte.

8. Analizad en qué forma encajan o se complementan estas visiones. Juntos, adoptad la fisiología y la experiencia interior correspondientes y, cuando las estéis experimentando al mismo tiempo, retroceded al espacio correspondiente a «Identidad». Responded a la pregunta: «¿Quiénes somos juntos? ¿Cuál es nuestra identidad conjunta?».

9. Tomad la experiencia compartida de vuestra visión y vuestra identidad conjuntas y llevadla a vuestros respectivos espacios correspondientes a valores y creencias. Responded a la pregunta: «¿Cuáles son nuestros valores y nuestras creencias comunes?».

10. Llevad vuestra visión, vuestra identidad, vuestras creencias y vuestros valores a vuestros respectivos espacios correspondientes a las capacidades. Responded a la pregunta: «¿Qué capacidades debemos tener como equipo que estén más allá de nuestras capacidades individuales?».

11. Llevad vuestra visión, vuestra identidad, vuestras creencias, vuestros valores y vuestras capacidades a vuestros respectivos espacios correspondientes al comportamiento. Observad cómo hasta los más nimios e insignificantes comportamientos reflejan y manifiestan todos vuestros demás niveles superiores. Responded a la pre gunta: «¿Cuáles serán nuestras acciones conjuntas como equipo?».

12. Llevad todos vuestros niveles al espacio correspondiente al entorno y observad cómo cambia y se enriquece.

3

El viaje sagrado

El proceso del viaje sagrado

M El proceso de alineación de niveles es algo parecido a la preparación del suelo antes de plantar la semilla.

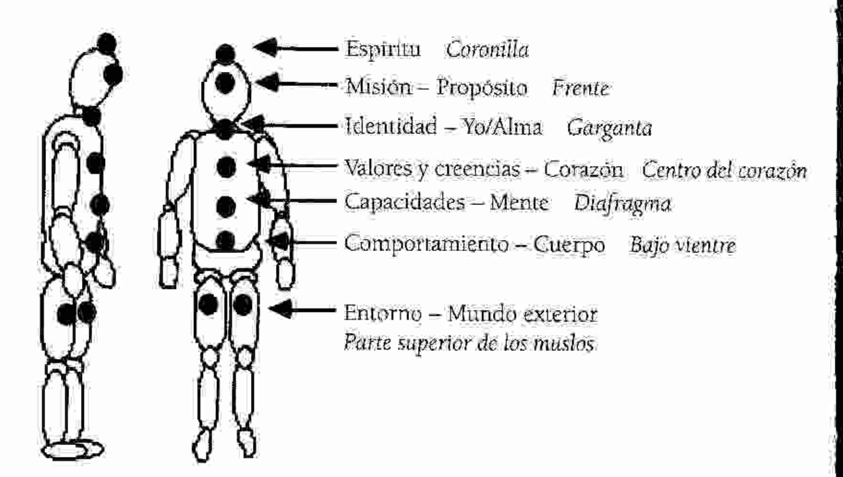
D Nos gustaría brindaros la oportunidad de alinearos individualmente, mediante una meditación que denominamos «Viaje sagrado». En este proceso realizaréis un viaje interior a través de dichos niveles, alineándolos al mismo tiempo.

M Antes os pedí que reflexionarais sobre vuestra propia experiencia personal del «espíritu». Os pedí que identificarais momentos en vuestra vida en los que hubierais sentido la presencia, casi sobrecogedora, de algo mucho mayor que vosotros mismos, de algo que tal vez irradiara hacia vosotros un amor irracional. Quizá nunca hayáis sentido algo así; o, tal vez en algún momento de vuestra vida, siendo niños, podíais aún abriros a algo que no erais capaces de nombrar o describir, pero que sentíais como infinitamente superior.

D Tal vez sintierais entonces la sensación de ser incondicionalmente amados por algo mayor que vosotros mismos.

M: En ocasiones me pregunto: «¿Cuántas veces se ha curado mi mano después de haberme cortado? ¿Cuántas veces se me ha curado una picadura de mosquito? ¿Cuánta de esta sanación creé yo mismo? ¿Hasta qué punto hice yo que sucediera?». ¿Acaso ordené a mi cuerpo «Sana» y sanó de inmediato? Existe algo que nos sana, que nos ha venido sanando desde que éramos niños. Si no fuera así, si no hubierais sido sanados una y otra vez, ¿cómo podríais estar ahora aquí? Hay algo que siempre ha acudido en vuestra ayuda. Siempre. La prueba de ello es que estáis vivos. Recordadlo mientras realizáis este proceso.

D: Para comenzar, sentaos sin cruzar las piernas y asentad bien los pies sobre el suelo. Si lo preferís, quitaos los zapatos. Aseguraos de que con vuestras manos podéis tocar fácilmente las piernas, el vientre, el diafragma, el pecho, la garganta y el rostro. Para realizar este ejercicio, necesitaréis tocar todas estas partes de vuestro cuerpo.



Localización de las «anclas táctiles» en el proceso del viaje sagrado

1. En un estado emocional de reverencia y meditación, siéntate en una posición «neutra» o de «descanso», con los pies bien apoyados en el suelo y las manos confortablemente recogidas sobre el regazo.

2. Cierra los ojos y concéntrate en tu *entorno externo*. Piensa en otros entornos (casa, trabajo, sociedad, global), a los que te gustaría aportar «sanación espiritual» o un mayor sentido de «presencia espiritual» o conexión. Cuando tengas en mente ese entorno coloca tus manos, con las palmas hacia abajo, sobre la parte superior de los *muslos*. Deja que este contacto transmita tu intención de «sanar», «santificar» o «purificar» ese entorno. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

3. Deja ahora que tu atención se desplace hacia tu *cuerpo físico* y tu *comportamiento*. Siente aquellas partes de tu cuerpo o aquellas conductas a las que desearías aportar «sanación espiritual» o un mayor sentido de «presencia espiritual» o conexión. Cuando sientas interiormente esta parte del cuerpo o lo mismo que notas cuando actúas según ese comportamiento, lleva tus manos a tu *bajo vientre*, justo por debajo del ombligo. Deja que este contacto transmita tu intención de «sanar», «santificar» o «purificar» esta parte de tu cuerpo o este comportamiento. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

4. Lleva ahora tu atención hacia tu *mente* y tus *pensamientos*, observando aquellos que te parezcan confusos o limitadores. Concéntrate en los pensamientos o partes de tu mente a los que desearías aportar «sanación espiritual» o un mayor sentido de «presencia espiritual» o conexión. Mientras te concentras en esos pensamientos

y partes de tu mente, lleva tus manos a tu *diafragma*, justo por debajo del esternón, donde las costillas se unen. Deja que este contacto transmita tu intención de «sanar», «santificar» o «purificar» estos pensamientos y estas partes de tu mente. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

5. Desplaza ahora tu atención hacia tus *valores* y tu *sistema de creencias*. Descubre a cuáles de los que te resultan negativos o dolorosos desearías aportar «sanación espiritual» o un mayor sentido de «presencia espiritual» o conexión. Mientras te concentras en estos valores y creencias, lleva tus manos al área del *corazón*, en el centro del pecho. Deja que este contacto transmita tu intención de «sanar», «santificar» o «purificar» estos pensamientos y estas partes de tu mente. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo. Repite e interioriza tu viaje hasta este punto tocando tus muslos, tu bajo vientre, tu diafragma y tu corazón. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

6. Lleva ahora tu atención a tu *identidad* y a tu *sentido del yo*. Observa qué partes de ti se sienten airadas, perdidas, despreciadas, insultadas o, de algún modo, separadas de ti. Concéntrate en la parte de ti mismo a la que desearías aportar «sanación espiritual» o un mayor sentido de «presencia espiritual» o conexión. Mientras te concentras en esta parte de ti, lleva tus manos hasta la base de tu *garganta*, justo por debajo del esternón, donde tus costillas se unen. Deja que este contacto transmita tu intención de «sanar», «santificar» o «purificar» estos pensamientos y estas partes de tu mente. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

7. Concéntrate ahora en tu *«misión»* o *«propósito más elevado»*. Piensa en aquello que está interfiriendo o te está impidiendo alcanzar plenamente tu propósito en la vida. Concéntrate en aquello que te lleva desde tu misión o propósito hacia aquello a lo que desearías aportar «sanación espiritual» o un mayor sentido de «presencia espiritual» o conexión. Mientras te concentras en estas interferencias, lleva tus manos hasta el *centro de tu frente*. Deja que este contacto transmita tu intención de «sanar», «santificar» o «purificar» las interferencias. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

   Repite e interioriza tu viaje hasta este punto tocándote los muslos, el bajo vientre, el diafragma, el corazón, la base de la garganta y el centro de la frente. Luego retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo.

8. Levanta ahora las manos por encima de la cabeza, separa los brazos y ábrete a una *fuente profunda de sanación espiritual* («espíritu», «mente universal», «conciencia de Cristo», «Dios», etc.). Invita a esta «energía» sanadora a penetrar en ti y dale la bienvenida a tu interior. Emplea tus manos para «acumular» esa energía y llevarla dentro de ti, a través de la *coronilla*.

9. Deja ahora que tus manos sigan los pasos de tu «viaje espiritual», llevando esa energía sanadora espiritual a cada «peldaño» de tu camino. Desciende lentamente las manos por tu cuerpo, tocando el centro de tu frente, la base de tu garganta, tu corazón, tu diafragma, tu bajo vientre y, finalmente, tus muslos. Siente cómo llena esta energía cada una de estas localizaciones, cómo fluye por tu cuerpo y hacia todo lo que te rodea, a través de tus pies. Lleva libremente las manos hacia cualquiera de

esas zonas sobre la que desees concentrar tu atención de forma especial.

10. Cuando hayas terminado, retorna tus manos a su anterior posición «neutra» o de «descanso» sobre tu regazo, y dedica el tiempo que desees a experimentar y dar la bienvenida a este nuevo sentimiento de alineación, plenitud y sanación.

Observa que en este estado puedes entrar mucho más en contacto con tu «Yo» con mayúscula. Mientras experimentas esta conexión espiritual y esta presencia de tu ser superior, permite que emerja en tu mente una imagen o un símbolo que representen este sentimiento. Si pudiera transformarse en algo que pudieras ver, ¿qué sería? Dite a ti mismo: «Este sentimiento es como...» y observa qué acude de forma natural a tu mente para completar la frase.

Cuando percibas esa imagen, coge lápices de color y dibújala en la página siguiente, o en cualquier otro papel.

La imagen del «Yo» con mayúscula como tarjeta de presentación

D: En nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* solemos pedir a los participantes que firmen sus dibujos una vez terminados.

M: Luego les pedimos que los levanten, para que puedan verlos los demás.

D: Ponemos de relieve que estas imágenes son tanto una representación de ellos mismos como su propio reflejo en el espejo. Lo que vemos en el espejo es el reflejo de nuestra «estructura superficial», de nuestro «yo» con minúscula. Las

La imagen de tu «Yo» con mayúscula

Dibuja en este espacio la imagen de tu «Yo» con mayúscula

imágenes dibujadas son, a su vez, el reflejo de nuestra «estructura profunda», de nuestro «Yo» con mayúscula.

M: Estas imágenes representan algo difícilmente articulable. Cada participante dibuja en ellas lo que cree que tiene sentido para los demás. Manteniendo este aspecto presente, pedimos a los participantes que vayan por la sala en silencio, mostrando su dibujo y observando los de los demás.

D: Luego les pedimos que formen grupos de cuatro o cinco personas, dentro de los cuales cada participante se presenta a los demás mediante su propio dibujo.

M: Por ejemplo, si Robert y yo estuviéramos en uno de esos grupos, yo diría algo así como: «Hola, soy Robert. Soy esa energía de la que fluyen azules y púrpuras, con algo de dorado. Cuando soy mi "Yo" con mayúscula, soy expansivamente energético en todas direcciones. Mi energía no deja de fluir. Soy un ser lleno de energía».

D: Puede que los otros miembros del grupo deseen formular alguna pregunta, por ejemplo, yo le preguntaría: «Robert, veo que la energía fluye de forma distinta según la parte de ti de que se trate. ¿Es algo intencionado?».

M: Efectivamente, hay mucha más energía en mi rostro que en mis brazos o mis piernas. Es como si se acumulara en mi corazón y estallara en mi cara. Fluye en todas direcciones.

Ahora mismo, dentro de mí, mi «yo» con minúscula está diciendo: «Oh, *eso* no es lo que yo quería expresar cuando lo dibujé». Mi «yo» con minúscula desea llevarme la contraria.

D: El «yo» con minúscula se aferra a la estructura superficial y trata de explicar en lugar de reconocer la estructura profunda.

[illegible] El «yo» con minúscula quiere decir: «Bueno, si yo fuera Miguel Ángel esto habría quedado mejor». Pero, en realidad, ha quedado exactamente perfecto. Lo que has dibujado es lo que es. En lugar de negarlo o tratar de explicarlo, simplemente acéptalo. Di: «Sí, ese soy yo. Qué interesante. He aquí toda esa energía que fluye de mí, y hay mucha más en reserva en mi rostro».

[illegible] Observaréis que cuando Robert se presentó, no dijo: «Este es un dibujo que hice de mí, en el que la energía fluye en todas direcciones», sino que dijo: «Soy esta energía que fluye en todas direcciones».

Poniendo otro ejemplo, si tuviera que presentarme mediante mi dibujo diría. «Hola, yo también me llamo Robert. Soy una varita mágica de múltiples colores y energías. Es conveniente destacar que hay algo que me sustenta. La mano que me sujeta es una parte importante de mi "Yo" con mayúscula. Yo no soy más que la varita, no soy la mano que me sujeta, ni los colores que surgen de mí».

[illegible] Eres una varita mágica que maneja alguien más, y de ti surge una energía multicolor.

[illegible] Exacto.

[illegible] Al igual que en mi caso, los miembros del grupo podrían formularle a Robert preguntas sobre su dibujo.

[illegible] ¿Sucede el milagro en el color?

[illegible] En realidad, el milagro se produce entre la mano, la varita y la energía multicolor.

[illegible] En todo ello.

D: Efectivamente. Para empezar, ya es un milagro que surjan colores de la varita.

Observaréis que, al igual que con Robert, no me limito a hablar de mi dibujo, sino que hablo de mí mismo. Como señaló Robert, no se trata de quedar atrapados en los detalles del dibujo. Lo que hacemos es hablar de nosotros mismos, lo cual es muy diferente a hablar del dibujo.

Cuando los participantes han completado su propia presentación, colocan sus dibujos en las paredes. De este modo, las imágenes de todos sus «Yoes» con mayúscula les sirven de recordatorio o «ancla» para su experiencia del «Yo» con mayúscula.

Mapa y territorio

En ocasiones pedimos a los participantes que miren todos esos dibujos y, en broma, les preguntamos cuál de ellos, en su opinión, constituye el mapa correcto de la presencia del espíritu. En nuestra opinión, discutir sobre cuál de las representaciones del «Yo» con mayúscula es el «verdadero» mapa, es algo parecido a luchar en una guerra religiosa. El sentimiento del propio «Yo» con mayúscula es una experiencia personal.

El nivel del «espíritu» va más allá de los comportamientos y las creencias. Cualquier institución religiosa no es más que un intento de encapsular la experiencia espiritual en forma de comportamientos y creencias. Sin embargo, no hay que olvidar que estas creencias y estos comportamientos constituyen, en realidad, estructuras superficiales que tratan de manifestar una estructura mucho más profunda y vivencial.

Una de las presuposiciones más importantes de *Herramientas del espíritu* es el principio de PNL que nos dice que «el mapa no es el territorio». Sea cual fuere el mapa que dibujemos o la descripción que demos, nunca serán el territorio. Nuestra experiencia siempre estará más próxima a esa estructura profunda.

4
La presencia de la eternidad

D: Las «herramientas del espíritu» convencionales incluyen actividades tales como la oración, la meditación, rituales, cánticos, danza y poesía. Se trata de procesos destinados a ayudar a la persona a expresar aspectos espirituales de sí misma y a estar más alineada, conectada o en contacto con determinados aspectos de su experiencia espiritual.

Cuando Robert y yo empezamos a diseñar el programa de *Herramientas del espíritu*, nos preguntamos: «¿Cómo puede la PNL contribuir a la búsqueda de la plenitud espiritual? ¿Qué instrumentos de PNL no han sido aún considerados como herramientas para el espíritu?». La oración, por ejemplo, es una actividad «neurolingüística», como lo es el canto. Tal vez la danza no sea muy «lingüística», pero es sin duda «neuro».

Otros instrumentos de los que disponemos en PNL son, en cambio, procesos tales como el «anclaje» y las «submodalidades». Por supuesto, el modo de aplicar tales procesos al desarrollo de la experiencia espiritual tiene que ser muy distinto al que empleamos cuando los utilizamos para alcanzar determinado resultado en el nivel de comportamiento.

Líneas del tiempo y «anclaje»

El concepto de «línea del tiempo» y del modo en que percibimos el tiempo es moneda corriente en la práctica de la PNL.

Consideremos, por ejemplo, el «ahora». ¿Cómo sabes que es «ahora»? Cuando piensas en «ahora», ¿es algo grande o pequeño? Cuando piensas en el tiempo, ¿en qué dirección está el «pasado» y en cuál el «futuro»? Por ejemplo, ¿está el pasado detrás de ti, a tu izquierda o en algún otro lugar?

Los comportamientos, por ejemplo, están íntimamente relacionados con el tiempo lineal. Toda acción concreta tiene un inicio, un desarrollo y un final. Andar, por ejemplo, implica mover las piernas según un orden muy específico, que puede ser medido en relación al tiempo. Los comportamientos específicos se desarrollan de forma secuencial con respecto al tiempo. Dentro de esta clase de percepción del tiempo, el presente es experimentado como un punto que se desplaza sobre una línea, que se extiende desde el pasado hacia el futuro. Normalmente, el pasado se percibe como algo que está «detrás», y el futuro como algo que se encuentra «delante».

Las creencias y los valores, en cambio, están menos relacionados con el tiempo lineal y no se manifiestan en progresión secuencial, como sucede con los pasos de un servicio de tenis o un partido de fútbol. Crees algo o no lo crees. Valoras algo o no lo valoras. Por ejemplo, crees que puedes andar o que eres un buen jugador de tenis. Las creencias cambian; puede haber diferentes niveles de creencias y distintas jerarquías de valores, pero no tiene que ver con una progresión lineal específica en el tiempo. Las creencias y los valores no están tan vinculados a determinado segmento del tiempo como los comportamientos. De forma parecida, las experiencias espirituales raramente están codificadas en forma de tiempo lineal. De hecho, estas experiencias se caracterizan típicamente por una percepción del tiempo muy alterada, como pueda ser la sensación de «atemporalidad».

Al desarrollar *Herramientas del espíritu*, Robert McDonald y yo decidimos estudiar la posibilidad de utilizar las líneas del tiempo como ayuda para conectarnos, en la vida cotidiana, con nuestras experiencias del nivel espiritual.

Nuestra propia percepción del «tiempo» influye, a menudo,

con el modo en que conferimos significado a determinada experiencia. Probablemente todos habréis pasado por momentos en que algo os pareció muy importante, pero que al considerarlo después dentro de un marco temporal mayor, os hizo pensar: «¿Cómo es posible que me quedara atrapado en algo así?».

Para traer a nuestra vida más de lo espiritual, necesitamos una mayor conciencia de las múltiples perspectivas del tiempo. Por propia experiencia sé que la sanación no puede producirse en la energía del presente. La sanación no sucede de forma atemporal, sino que ocurre en relación con el tiempo. Para que se produzca el cambio, es necesaria la energía del «ahora». Sin embargo, para asegurar que el cambio sea ecológico, hace también falta la sabiduría del «siempre», de la eternidad.

La eternidad es muy sabia, pero también es muy difusa. En el presente hay mucha energía y mucha actividad, pero su perspectiva es limitada. Es la sabiduría del siempre la que, a menudo, confiere significado a la experiencia.

M Se trata de algo parecido al «ser» y al «hacer». Por un lado está lo que somos y por otro lo que hacemos. «Ser» no produce ningún resultado por sí mismo. «Hacer», por su parte, produce resultados, pero carece de todo sentido inherente. Es la combinación del «ser» y del «hacer», del «corazón» y la «espada», la que produce lo que cada uno de ellos por separado nunca podría producir.

D Nos gustaría guiaros en un proceso, basado en un modelo que desarrollé inicialmente con Todd Epstein, que denominamos «presencia de la eternidad» o «ahora y siempre». Se trata de un ejercicio que emplea dos de las herramientas de PNL: la de la percepción el tiempo, o «línea del tiempo», y la del «anclaje».

M No olvidéis que todas las herramientas de PNL, así como la misma PNL, carecen de utilidad sin un objetivo. Si no desea-

mos conseguir algo, la PNL no sirve absolutamente de nada. Si quiero «más o menos» algo, podré usar «más o menos» la PNL y «más o menos» conseguiré lo que deseo. Si me implico «más o menos» en este ejercicio, obtendré «más o menos» resultados. Pero si tomáis la firme decisión de entregaros por completo al ejercicio y descubrir qué hay en él, dispondréis de una oportunidad para experimentar los resultados de una completa transformación o de una completa entrega.

Siempre que rezo antes de empezar mi trabajo, así como durante la presentación del curso de *Herramientas del espíritu*, le pido a Dios, en nombre de Cristo, que me ayude a ser generoso. Ruego para poder dar tanto como me sea posible, así como para poder tratar con generosidad con mis propios temores y limitaciones, dando y sintiendo que lo que doy retorna a mí multiplicado. En unos momentos tendréis la oportunidad de entregaros a algo transformador.

D: En ocasiones nos referimos a las «herramientas del espíritu» como a algo parecido a un «puente». El puente es una herramienta, que sirve para llegar al otro lado. Si te embelesaras con él, quedarías atrapado y nunca llegarías a la otra ribera.

M: Así pues, no olvidéis que la «herramienta» no es la experiencia.

«Cada vez que dos o más os reunáis en mi nombre»

D: Para realizar este ejercicio necesitaréis un compañero. El viaje sagrado es una actividad que se puede llevar a cabo en solitario; otras formas de despertar espiritual, en cambio, no pueden ser experimentadas de forma aislada, sino que requieren a otras personas. Por ejemplo, Jesucristo dijo: «Cada vez que dos o más os reunáis en mi nombre, allí estaré». Siempre me ha parecido que estas palabras indicaban algo muy profundo sobre la naturaleza de la experiencia espiritual. El comentario de Jesús implica que el despertar espiritual es algo que, en cierta medida, se genera entre personas. Esta es una de las razones por las que Robert y yo hacemos juntos *Herramientas del espíritu*. No es por miedo a olvidar lo que tenemos que hacer si estuviéramos solos; hemos realizado el proceso tantas veces que nos conocemos los detalles de memoria. Si lo hacemos juntos es porque nuestra interacción genera algo que no podríamos crear por separado. Así pues, hace falta un compañero.

M: Considerad a quién queréis por compañero. Mientras leéis esto, pensad en alguien significativo en vuestra vida. Tal vez sea una persona que conocéis desde hace tiempo. O quizás alguien que acabáis de conocer. ¿Os ha sucedido mirar a una persona, ver tan sólo su parte externa y decidir mirar dentro de ella? ¿Os habéis dado cuenta de que, dentro de cada uno de nosotros, hay una llama encendida? ¿Habéis mirado deliberadamente más allá de lo superficial, para descubrir lo que es fundamentalmente igual en vosotros y en todos los demás?

D: Es como mirar primero la estructura superficial de alguien, para buscar después su estructura más profunda. Durante este ejercicio tendréis ante vosotros, al alcance de la mano, a alguien significativo.

El proceso de la presencia de la eternidad

M: Comienza por ponerte frente a tu compañera o compañero en este proceso (o imagina que estás frente a esa persona).

D: Colocaos a una distancia corta pero confortable uno del otro. Aseguraos de que estáis en sintonía y de que os sentís seguros el uno con el otro.

M: Este ejercicio es básicamente no verbal, de modo que es importante que guardéis silencio mientras os damos las correspondientes instrucciones.

D: Una vez que estés completamente en sintonía con tu compañero, reflejándoos el uno al otro, cierra los ojos. Al hacerlo, comienza a sentirte plenamente en el presente. Se trata de estar por completo en el «aquí y ahora». Nota tus pies firmemente asentados en el suelo, ahora.

M: Observa tu respiración, ahora. ¿Qué se siente estando en el «ahora»? «Ahora» pasa muy deprisa, ¿no es cierto?

D: Conéctate con el presente. Entra en la energía del «ahora». Introdúcete en la experiencia de que sólo importa lo que sucede ahora mismo, en el instante inmediato.

M: Presta atención a los sonidos y las sensaciones de «ahora».

D: Permanece en tu cuerpo, de forma que puedas sentirte plenamente presente en este momento; no en tu mente, en el pasado o en el futuro, sino ahora. No es necesario pensar en ayer o en mañana. Presta únicamente atención a lo que está sucediendo en este momento. Cuando sientas que estás por completo en el «aquí y ahora», plenamente en este instante, deja que tus ojos se abran.

M: Sin perder la sensación del ahora.

D: Mira a los ojos de tu compañera o compañero.

M: Observa cuál de sus ojos parece más adecuado mirar, para permanecer en el ahora. ¿El derecho o el izquierdo? Si descubres que te estás deslizando hacia el pasado o el futuro, lleva de nuevo tu atención a aquí y ahora.

D: Permanece en tu cuerpo, plenamente presente, quizás observando la humedad del ojo de tu compañero y cómo refleja la luz de la sala. Cuando te sientas plenamente capaz de seguir mirando a tu compañero y permanecer en el momento presente, extiende tu mano derecha y toma suavemente la suya.

M: Daos simplemente la mano derecha, sin estrecharlas. Seguid mirándoos a los ojos, sin dejar de permanecer en el momento presente.

D: Siente realmente la mano de tu compañero. Nota su temperatura y la suavidad o firmeza de su mano.

M: Puedes intensificar la sensación del ahora abriendo un poco más los ojos, sólo un poquito más.

D: Sigue sintiendo la energía del presente, del ahora. Continúa notando tu conexión con la otra persona.

M: Aquí y ahora con esa persona, siente la sensación de tu mano en la suya mientras miras sus ojos. Observa tu respiración.

D: Cuando hayáis establecido esta conexión en la energía del ahora, respetuosa y suavemente, soltaos las manos.

M: Vuelve a cerrar los ojos.

D: Haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor.

M: Vuelve a ponerte cara a cara con tu compañera o compañero. Cuando te sientas dispuesto, cierra de nuevo los ojos, pero esta vez empieza a comprender que el momento presente es parte de un marco temporal más amplio.

D: Expande tu sentido de «ahora» para que incluya desde esta mañana hasta el final del día. El momento de ahora mismo es uno más, dentro de un espacio de tiempo que empezó esta mañana y acabará esta noche.

M: Por supuesto, este día concreto es uno más dentro de un espacio temporal aún mayor. Expande ahora tu sensación del tiempo hasta incluir el momento en que, por primera vez, supiste de la existencia de algo que se llamaba *Herramientas del espíritu*.

D: Este momento presente es, en realidad, el resultado de un proceso que empezó mucho antes, cuando tomaste la decisión de probar *Herramientas del espíritu*. Forma parte de un proceso que continuará en el futuro, incluso después de que termines este ejercicio y te reincorpores a tu realidad cotidiana.

M: Expande tu sentido del tiempo para que incluya la semana pasada, las semanas anteriores y las semanas por venir.

D: Amplifica aún más tu percepción del tiempo. Hay experiencias en tu vida que comenzaron hace muchos meses en el pasado y seguirán durante otros muchos en el futuro. Este momento concreto es tan sólo uno más, dentro de un espacio temporal de tu vida mucho mayor.

M: El momento presente es tan sólo una pequeña parte de un período concreto de tu vida. Tal vez este período más amplio incluya los cinco años pasados y los cinco años futuros. O quizá te encuentres en una etapa de tu vida que empezó hace diez años y durará diez años más.

D: Sigue ampliando tu sensación del tiempo hasta comprobar que, aun cuando te encuentres aquí y ahora, hay muchas cosas que pasaron en tu vida y que te trajeron aquí, y hay muchas otras que sucederán en los años por venir. Expande tu percepción del tiempo hasta que incluya tu infancia. En cierta medida, este momento presente es parte de algo que empezó en tu infancia y que seguirá en el futuro, hasta que seas mucho mayor que ahora.

M: Expande tu sensación del tiempo hasta que abarque toda tu vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Este momento presente es tan sólo una pequeña molécula en un océano de tiempo.

D: Tal vez puedas extenderla incluso más allá de tu vida, añadiendo las de tus padres y tus abuelos.

M: Y las de los padres de éstos.

D: Extiéndela también hacia el futuro.

M: Incluye en ella las vidas de los hijos que aún no han nacido, de sus hijos y de los hijos de sus hijos. Incorpora también todo el tiempo pasado, antes de que naciera la especie humana.

D: Este momento presente, este aquí y ahora, es parte de algo que empezó mucho antes de que nacieras.

M: Que no ha dejado de suceder.

D: Y que seguirá sucediendo durante años, e incluso generaciones, después de ahora. Lo que hagas hoy aquí ejercerá su influencia dentro de mil, o tal vez diez mil años.

M: Tal vez puedas expandir aún más tu percepción del tiempo, para que abarque incluso el principio de los tiempos, inclu-

so antes de que el tiempo existiera, incluso antes de que existieran los planetas, el sistema solar o el universo.

D: Expande tu sentido del tiempo hasta el infinito. Observa que el momento presente no es más que un granito de arena dentro de una infinidad de otros momentos.

M: Expándelo más allá de cualquier percepción del tiempo que hayas tenido antes.

D: Cuando estés en condiciones de sentir que el momento presente no es más que una mota en una inmensa y sabia eternidad de tiempo, abre lentamente tus ojos y mira a tu compañera o compañero.

M: Mírale o mírala desde esta nueva perspectiva, desde este conocimiento de la vasta eternidad del tiempo.

D: Permanece abierto a la «sabiduría del siempre». Observa a qué ojo miras ahora. ¿Cuál de los ojos de tu compañera o compañero resulta más adecuado para permanecer en la experiencia de la eternidad? ¿Es el mismo que antes, o es el otro? Observa cuán profundamente te apetece mirar.

M: Tal vez mucho más allá de lo que nunca hubieras imaginado. Observa que todo ello ha estado sucediendo siempre, y que continuará sucediendo mucho más allá del momento presente.

D: Cuando te sientas en condiciones de experimentar la sensación de encontrarte y de conectar con la inmensidad del siempre, extiende la mano izquierda y toma la de tu compañera o compañero.

M: Sin dejar de mirarle, toma su mano izquierda con la tuya. Es como si dos inmensas galaxias se cruzaran un instante, en la vasta inmensidad de la eternidad, del tiempo y del espacio. Respira esa eternidad. Siéntela en tu cuerpo. Expande tu percepción con esta sensación de eternidad.

D: Cuando hayas establecido esta conexión con tu compañera o compañero y con la sabiduría de la eternidad, suelta suavemente su mano.

M: Cierra los ojos y deja tus manos en reposo.

D: Y una vez más, haz el *Hokey Pokey* y gira alrededor.

M: Muévete un poco y vuelve a mirar a tu compañero.

D: Al tomarle de las manos durante estas experiencias de «ahora» y «siempre», has establecido un par de «anclas» muy poderosas que, una vez establecidas, pueden ser «integradas». Miraos de nuevo en silencio, y esta vez tomaos con ambas manos.

M: Sin dejar de mirar a los ojos de la otra persona, toma sus manos.

D: La derecha con la derecha, la izquierda con la izquierda.

M: Observa cómo se unen las experiencias de «ahora» y «siempre».

D: Deja ahora que se cree un espacio entre los dos; un espacio entre ahora y siempre. Cuando sientas este espacio, introduce en él tres deseos o intenciones de sanación espiritual.

M: Tal vez tres oraciones, deseos o intenciones. Uno para ti, otro para tu compañera o compañero.

D: Y otro para el mundo, o para alguien que no esté físicamente presente.

M: Formula un deseo de sanación para tu compañera o compañero, otro para tu propia sanación, y otro para alguien que no esté físicamente presente, o para el propio mundo. Según tu propio ritmo y a tu modo, formula estos tres deseos, oraciones o intenciones, ahora.

D: Cuando los hayas completado, sabrás por la mirada de tu compañera o compañero que ya puedes soltar suavemente sus manos. Luego ve por la sala, toma las manos de cuantas personas puedas y repite el proceso.

Resumen de «La presencia de la eternidad». Integración de marcos temporales

1. Encuentra un compañero o compañera y siéntate frente a él o ella, al alcance de la mano.

2. Mira a la cara de esa otra persona y experimenta el momento presente (es decir, sé completamente consciente de lo que ves, oyes, sientes, gustas y hueles, aquí y ahora).

3. Cuando te sientas por completo en el presente, extiende tu mano derecha y toma con ella la mano derecha de la otra persona.

4. Retira la mano, cierra los ojos, inspira profundamente y da una vuelta sobre ti mismo.

5. De nuevo frente a tu pareja, expande tu percepción del tiempo desde el momento inmediato hasta el contexto de la actividad presente, al marco temporal del programa, a la etapa de tu vida en la que te encuentras, a toda tu vida, a un espacio temporal mayor aún que este, que abarque tu pasado y tu futuro.

6. Cuando ya puedas experimentar un sentido del tiempo que se aproxime a la eternidad o a la atemporalidad, extiende tu mano izquierda y toma la mano izquierda de la otra persona.

7. Retira tu mano, cierra los ojos, inspira profundamente y da una vuelta sobre ti mismo.

8. Vuelve a ponerte frente a tu pareja. Miraos a los ojos e inspirad al unísono, luego extended ambas manos y tomaos por ellas.

9. Formula en silencio tres deseos, ruegos o intenciones de sanación: uno para ti, otro para tu compañera o compañero, y otro para el mundo o para otra persona que no esté físicamente presente.

5

Sanación espiritual

Clemencia y perdón

M: Se ha dicho que el perdón constituye la parte más importante en la transformación de relaciones difíciles en otras más impregnadas por el amor. El término en inglés para perdonar (*forgive*) significa literalmente «dar como antes», es decir, dar como antes de que hubiera ocurrido el daño. Si realmente deseo nacer de nuevo y manifestar mucho más mi potencial, debo partir de cero y, para conseguirlo, debo sanar antes las situaciones difíciles que me impidan avanzar. En otras palabras, debo aprender a perdonar más. Este desafío me plantea diversas cuestiones: «¿Cómo perdonar?», «¿por qué perdonar, después de todo?», «¿quién merece ser perdonado?».

Obviamente, resulta poco razonable perdonar a cualquiera por cualquier cosa. Puesto que la primera regla del cuerpo consiste en «sobrevivir a toda costa», perdonar parece poco lógico. Por consiguiente, y en mi opinión, el perdón está íntimamente relacionado con la clemencia. Pero, ¿qué es la clemencia? ¿Es compasión? ¿Es amor? ¿Qué estoy haciendo cuando soy «clemente»? Bajo mi punto de vista, la clemencia es el «quebrantamiento de las reglas al servicio del corazón».

El cuento del rey y la reina

M: Esta definición de «clemencia» queda perfectamente ilustrada por el cuento del rey y la reina. Ambos tienen una gran espada y se sientan en su trono, sobre la escalinata al fondo de la gran sala. Cargan con la responsabilidad de impartir justicia en todo el reino, función que deben ejercer sin que les tiemble el pulso. Un buen día, el alguacil lleva a rastras ante ellos a un hombre que ha robado un poco de pan y lo arroja a los pies de la escalinata, frente a la pareja real, que le pregunta: «¿Qué ha hecho ese hombre?». A lo que el alguacil responde solemnemente: «Ha robado un poco de pan». El rey y la reina consultan el gran libro real, miran al reo y declaran: «El gran libro es claro. "A pan robado, cuello cortado". Esto es lo que debemos hacer. Estas son las reglas. Pon tu cabeza sobre el tajo, que te la vamos a cortar». Cuando sus espadas están en alto para impartir el castigo, el prisionero exclama: «Esperad, escuchad antes mi versión de lo ocurrido. Admito que robé el pan, pero soy pobre y mi mujer y mis hijos tienen hambre. Por eso lo robé». Aún con las espadas en alto, el rey y la reina declaran: «Comprendemos tu aflicción, pero el libro dice claramente lo que debemos hacer. "A pan robado, cuello cortado". Ahí está escrito, negro sobre blanco. No hay más que hablar». Mirándoles a los ojos, el prisionero suplica: «Antes de tajar, poneros en mi lugar. Soy igual que vosotros. ¿No habéis necesitado nunca algo tanto que os hiciera quebrantar las reglas? Mi familia pasaba hambre, ya no lo podía resistir más». La súplica desgarrada del reo llega a los corazones del rey y la reina. Por un momento, pueden ver la situación desde el punto de vista del desdichado. Pero un viejo temor los invade. Mirándose el uno al otro se preguntan: «¿Qué pasaría si rompiéramos las reglas? ¿Qué sería de nuestro reino? ¿Se vendría todo abajo?». A pesar de ello, su compasión supera a su temor y los abre a la dimensión humana del preso. Dirigiéndose a él, declaran: «Aunque la regla indica claramente que deberíamos cortarte la cabeza, vamos a quebrantarla al servicio de algo más importante. Vamos a quebrantarla al servicio del corazón».

La clemencia es el acto de quebrantar las reglas al servicio del corazón. Recordad ahora cuándo fue la última vez que os mostrasteis clementes con vosotros mismos o con otra persona.

Clemencia inmerecida

M: En marzo de 1966, durante la guerra de Vietnam, el ejército de los Estados Unidos de América me reclutó. A pesar de ello, no llegué a ir al Vietnam. Dios tenía otros planes para mí. Doy la bienvenida a aquellos de vosotros que sí fuisteis y os agradezco que me salvarais la vida, porque no me cabe duda de que, de haber ido yo, habría regresado dentro de un saco de plástico. Pero no fui; a cambio, tuve que sobrevivir a tres años en el ejército en Alemania, entre 1966 y 1969. Me reclutaron con veinte años de edad y fui inmediatamente enviado a Fort Ord, que, hasta no hace mucho, pertenecía a Monterrey, una bellísima región de la costa californiana. Hasta entonces había estado viviendo en Los Ángeles, que no puede ser descrito precisamente como hermoso. Así que una tarde de marzo, el Gobierno me metió en un autobús y me llevó, por una larga y solitaria carretera, hasta Fort Ord. Desperté a la mañana siguiente, con los alaridos de innumerables hombres diciendo algo sobre marchar izquierda y derecha. Me di cuenta de que me encontraba en una situación peligrosa, de la que nada conocía. Estaba asustado.

Pero era joven, y había llevado conmigo algunos libros de poesía. Irónicamente, desde el momento en que el autobús entró en Fort Ord, pasamos a ser propiedad militar, de modo que entraron en el autobús hombres del ejército y nos

ordenaron: «Muy bien, si lleváis navajas de más de siete centímetros de largo, cadenas, cualquier otro tipo de arma o revistas de Playboy, tiradlas ahora mismo al suelo». No sabía de qué estaban hablando; lo único que yo me había traído era un libro de poesía de Lafcadio Hearn. Pero oí «clink, clink» y vi cómo, en el suelo del autobús, iba creciendo una colección de armas. Después de algunos días de tregua para que nos orientáramos en el cuartel, una mañana nos hicieron marchar hasta una explanada inmensa, del tamaño de cinco campos de fútbol juntos. Allí estaba yo, frente a las magníficas montañas de Monterrey, con el océano Pacífico detrás de mí, perdido entre un millar de hombres. Claro y azul, el cielo resplandecía sobre nosotros. La temperatura era ideal. Todos vestíamos uniforme de combate. Todos llevábamos un rifle y una bayoneta. De pronto comprendí que el uniforme de combate es lo que visten los que van a matarse unos a otros en la guerra.

Pero yo no quería pensar en matar, sino en poesía y en cómo salvar mi corazón en presencia de todo aquello. Así que allí permanecí, mirando los cogotes de un millar de hombres y preguntándome cómo podría mantener mi corazón abierto, en presencia de toda aquella máquinaria de guerra.

A lo lejos, subido en un estrado, un sargento de instrucción armado de un micrófono empezó a vociferar: «¡Firmes! ¡Armar bayonetas!». Y yo seguía mirando al cielo y a las montañas. Hacía lo que podía por recordar dónde estaba.

De modo que en Monterrey, en un día espléndido, mil hombres estaban firmes, aguardando órdenes. La voz del sargento volvió a tronar: «Clavar, esquivar, clavar». Y bailamos la cruel danza de la guerra. Recuerdo cómo espetaba, una y otra vez, la misma pregunta a un millar de jóvenes: «¿Cuál es el espíritu de la bayoneta?». Y bien preparados, el millar de jóvenes le respondíamos: «¡Matar, matar, matar!». Y clavábamos y esquivábamos y volvíamos a clavar. Y el

corazón se hacía pedazos. Y en 1966, pensando en Vietnam, me preguntaba si viviría para contárselo a alguien.

Veintiún años después de esa experiencia en Fort Ord con los hombres y las armas, tras haberme interrogado a mí mismo sobre el verdadero significado del espíritu, regresé a aquellas mismas montañas. Había transcurrido más de una generación. En esta ocasión ya había cumplido los cuarenta. Alquilé una casa en la playa, con la mujer de mi vida. Estábamos profundamente enamorados. Desde la casa podía ver el mar, escuchar el latido del océano y sentir el calor del fuego en la chimenea. Pasamos toda la noche en vela, hablando y disfrutando íntimamente de nuestra compañía. Por la mañana, me levanté y salí a correr. Me puse pantalones cortos y salí al camino. Mientras bajaba hacia la playa, podía sentir detrás de mí aquellas mismas montañas de Monterrey que había admirado mientras estuve en el ejército. Ante mí brillaba el mismo océano, sobre mi cabeza resplandecía el mismo cielo azul. Podía oler la brisa del océano y escuchar el graznido de las gaviotas y el latido de las olas. Mientras corría, gradualmente me di cuenta de que había sobrevivido a un tiempo de guerra. Mis sentimientos me desbordaron. Aquí estaba yo, otra vez en Monterrey, pero en esta ocasión en una casa alquilada y profundamente enamorado. Literalmente, sentí cómo se abría mi corazón. Paré de correr. Las lágrimas me impedían respirar. Miré al suelo, las montañas y la belleza que me rodeaba. Caí de rodillas, tomé un puñado de arena entre mis manos y me lo acerqué al rostro. Mis lágrimas se mezclaron con la arena.

De repente, me di cuenta de que podía sentir la arena en mi mano, de que podía saborear mis propias lágrimas y de que podía realmente mover la mano. ¡Tenía manos! Estaba entero. La guerra no me había mutilado. Tenía arena entre mis manos. Sentí tanto agradecimiento, que apenas lo podía soportar. Lloré por el milagro de poder mover mi mano, de poder saborear mis lágrimas. Todo ello me parecía un regalo sin precio. Era algo que no podía explicarme a mí mismo ni a nadie más.

Sea como fuere, me había sido concedido vivir aquella experiencia, aquel momento de gracia. Supe que todo estaba bien y que yo le pertenecía. Y que esta pertenencia, este sentimiento, era algo profundamente bueno, que yo nunca habría podido ganarme por mí mismo. Entre lágrimas comprendí, por primera vez en mi vida, que la gracia es clemencia inmerecida.

Sanación de relaciones

M: El diccionario define «gracia» como «clemencia inmerecida», es decir, clemencia sin justificación. Desde luego, se trata de algo que carece de sentido para nuestra mente racional o «cerebro izquierdo», que preguntará de inmediato: «¿Por qué debería ser clemente sin ningún motivo? Debería tener al menos alguna razón». La clemencia inmerecida no puede parecer lógica a la mente consciente, pero creo que puede parecer muy lógica al cuerpo, cuando penetra en él y llena su corazón. Para mí, la experiencia de la gracia es como llorar y reír al mismo tiempo. De hecho, este estado de rendición incondicional es, precisamente, el más adecuado para sanar las situaciones dificultosas.

Pero sigue abierta la cuestión de cómo hacerlo.

D: Uno de los fundamentos de la Biblia, tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo, es «Ama a tu prójimo como a ti mismo». Independientemente de las preferencias religiosas de cada cual, opino que se trata de un principio espiritual y de sanación muy profundo e importante. Pero sigue abierta la cuestión de cómo hacerlo, de cómo amar al prójimo como a uno mismo, sobre todo cuando ese prójimo forma parte de nuestras dificultades.

Tómate algunos momentos para pensar en alguna relación que necesite ser sanada. Identifica una relación con alguien significativo en tu vida y a quien desearías aportar

algún tipo de sanación espiritual. Puede incluso tratarse de una relación con alguna persona que ya no esté viva, pero que siga necesitando de este tipo de sanación.

En el ejercicio siguiente, vamos a explorar algunas respuestas a las preguntas que hemos venido formulando, sobre cómo ser más clementes y misericordiosos. Vamos a comenzar experimentando algunas de las «posiciones perceptuales» clave, en conexión con esta relación que acabas de identificar.

Posiciones perceptuales

Las posiciones perceptuales se refieren a los puntos de vista básicos que podemos adoptar en el contexto de determinada relación con otra persona.

Primera posición: Asociada con el propio punto de vista y las propias creencias y presuposiciones; se ve el mundo exterior a través de los propios ojos. Emplea la primera persona: «veo», «siento», etc.

Segunda posición: Asociada con el punto de vista, las creencias y las presuposiciones de la otra persona; se ve el mundo exterior a través de sus ojos. Emplea la segunda persona para hablar de uno mismo: «ves», «sientes», etc.

Tercera posición: Asociada con un punto de vista externo a la relación entre uno mismo y la otra persona; dispone de las creencias y presuposiciones tanto de la primera posición como de la segunda. Emplea la tercera persona para hablar tanto de uno mismo en primera posición, como del otro en segunda: «ve», «siente», «es», «son», etc.

D: Así pues, la «primera posición» corresponde a estar en el propio cuerpo. Desde esta perspectiva reconocemos que «Yo soy yo, tú eres tú, no somos el mismo».

M: Yo estoy aquí, tú estás allá y somos diferentes el uno del otro. Veo con mis propios ojos y experimento el mundo con mi propio cuerpo.

D: Si tuviera que pensar en Patricia, mi madre, desde la «primera posición», la miraría con mis propios ojos y la vería «allí». Experimentaría mis propias sensaciones y tendría muy claro que es una persona diferente a mí. No somos la misma persona.

La «segunda posición», en cambio, implica colocarse «en el pellejo» de la otra persona.

M: Cuando nos colocamos en «segunda posición» es como si, durante un tiempo, fuéramos la otra persona.

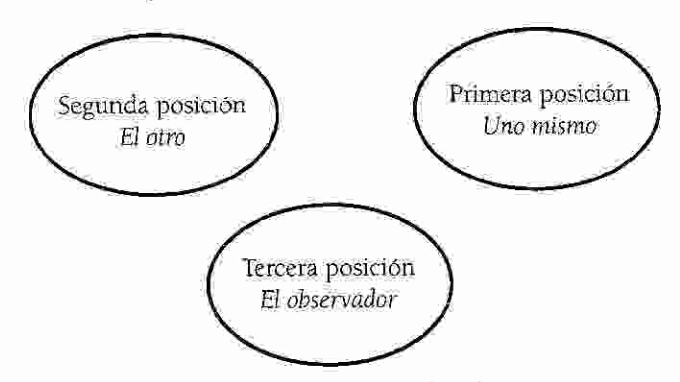
D: Por ejemplo, si estuviera en la piel de mi madre, vería ahí a «Robert Dilts». Lo miraría a través de los ojos de Patricia.

M: Hay quien asegura que la capacidad para situarse en segunda posición es la base de la «empatía», la «compasión» y el «entendimiento profundo». Todos ellos nacen de saber qué se siente en la piel del otro, como el rey y la reina cuando vieron el mundo a través de los ojos del reo.

D: Para colocarme realmente en «segunda posición» respecto a mi madre, debería haber adoptado su postura. Por unos momentos, no estaría en el cuerpo de Robert Dilts, sino en el de Patricia.

M: La «tercera posición» implica adoptar el punto de vista de un observador. Desde esta posición, podemos vernos a nosotros mismos y a la otra persona al mismo tiempo. Robert se vería a sí mismo «allá», comunicándose con su madre. Mirándoles, diría: «Veo a Robert y a Patricia hablando el uno con el otro».

D: Desde la tercera posición, no utilizaría palabras como «yo» y «tú» para describir mi interacción con mi madre. En lugar de ello, hablaría de esa interacción utilizando los artículos «él», «ella» y «ellos».



Las tres «posiciones perceptuales» básicas

El proceso de sanación espiritual

D: Para crear la posibilidad de utilizar estas tres posiciones perceptuales como instrumento de sanación espiritual, Robert y yo añadimos a esta «trinidad» básica una posición perceptual adicional. Esta cuarta posición corresponde al estado de «plenitud espiritual». Este estado puede ser empleado como recurso para transformar nuestra experiencia de una relación dificultosa. Al aportar la experiencia de lo sagrado a cada una de las tres posiciones perceptuales, se crea un tremendo potencial de sanación profunda.

De hecho, al estudiar diversas «herramientas del espíritu», Robert y yo nos dimos cuenta de que las personas describían diferentes variedades de experiencia espiritual. Si bien a cierto nivel estaban claramente relacionadas, a primera vista estas descripciones parecían contradictorias. Por ejemplo, algunas personas describían sus experiencias espirituales como un estado en el que «todo es una extensión de

uno mismo». En este tipo de experiencia, desaparecen las fronteras entre uno mismo y los demás. Todo es percibido como parte del propio ser.

M: Otras, en cambio, describían un estado fundamentalmente de «ausencia de ego». En lugar de experimentar el mundo que las rodeaba como una extensión de sí mismas, estas personas aseguraban sentirse «uno con» la otra persona o con el mundo. Era como si se sintieran tan identificadas con algo fuera de ellas mismas que su sentido del «ser» dejaba de existir.

D: Un tercer grupo, a su vez, describía su experiencia espiritual como un estado en el que se sentían «parte de» algo mucho mayor que la realidad que podían percibir físicamente.

Al principio nos sentíamos desconcertados por las diferencias entre estas descripciones de lo que era, presumiblemente, un mismo estado. Más adelante nos dimos cuenta de que las experiencias de «extensión de», «uno con» y «parte de» no eran contradictorias, sino que se correspondían con la expresión espiritual de cada una de las tres posiciones perceptuales básicas. Percibir el universo como una «extensión de» uno mismo, constituye la expresión espiritual de la «primera posición». Sentirse «uno con» el universo es, por su parte, la expresión espiritual de la «segunda posición», mientras que experimentarse a uno mismo y a los demás como «parte de» algo mucho mayor, constituye la expresión espiritual de la «tercera posición».

En mi opinión, estos tres estados representan tres formas muy poderosas de «amar al prójimo como a ti mismo».

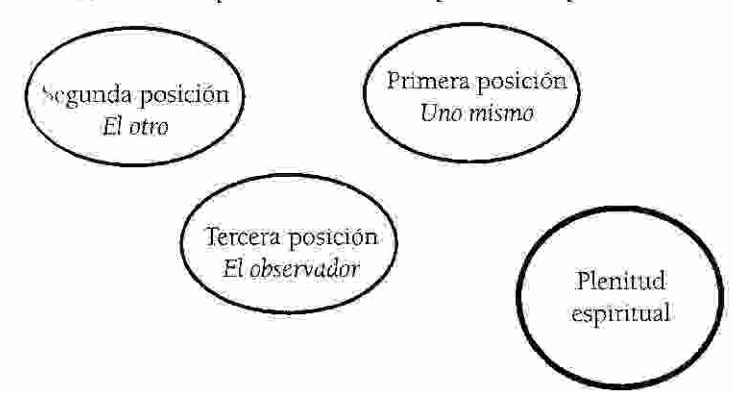
Primera posición	+ «Plenitud espiritual» ->	*«El otro es una "extensión de" mí»*
Segunda posición	+ «Plenitud espiritual» ->	*«Me siento "uno con" el otro»*
Tercera posición	+ «Plenitud espiritual» ->	*«Ambos formamos "parte de" algo mucho mayor»*

La expresión espiritual de las tres posiciones perceptuales básicas

M: El proceso de «sanación espiritual» utiliza la posición de «plenitud espiritual» para sanar relaciones conflictivas. Si bien puede ser realizado en solitario, sin ayuda, es mejor llevarlo a cabo entre tres personas: un «explorador», un «guía» y un «ángel de la guarda».

D: El «explorador» es quien se moverá entre las posiciones perceptuales, en el ámbito de la relación conflictiva. El trabajo del «guía» consiste en conducir al «explorador» y al «ángel de la guarda» a través de las diferentes posiciones perceptuales, en el momento adecuado. La misión del «ángel de la guarda» consiste en apoyar al explorador a medida que avanza de etapa a etapa, ayudándole a aportar el estado de plenitud espiritual a cada una de ellas, con el fin de conseguir transformación y sanación.

M: Para hacer una demostración del proceso, actuaré como «ángel de la guarda» de Robert Dilts, acompañándole en cada paso del mismo. Antes de empezar, es necesario disponer sobre el suelo unos espacios para cada una de las tres posiciones perceptuales (uno mismo, el otro y el observador), así como para el estado de «plenitud espiritual».



Adición de un espacio para la «plenitud espiritual» a las tres «posiciones perceptuales» básicas

M: Robert empezará por colocarse en «primera posición» respecto a la relación en la que está teniendo dificultades, y a la que desea aportar sanación espiritual.

D: (Se coloca sobre la localización correspondiente a la «primera posición».) La «primera posición» es el lugar en el que experimento el problema. Desde ella, puedo imaginar que la otra persona está presente y que siento que algo va mal. Por ejemplo, puedo sentir rabia o dolor. En la relación particular con la que he decidido trabajar, siento que me falta más conexión con la otra persona.

M: En su papel de explorador, Robert ha elegido una situación conflictiva. No importa que pueda o no articular claramente la naturaleza del problema que está experimentando. Simplemente se coloca en primera posición y accede a esa experiencia, prestando atención a lo que siente. Observa dónde y cómo siente el problema en su cuerpo. Mientras piensa en esa relación con la otra persona, imagina que ésta se encuentra frente a él, en la localización correspondiente a la «segunda posición».

D: Imagino que esa persona está frente a mí, y me concentro en mi propio cuerpo. Observo en qué parte de él siento el problema. En este momento, estoy sintiendo como una desconexión o una barrera entre mí mismo y esta otra persona significativa para mí.

M: Este es el primer paso. Cuando Robert haya estado en él lo bastante para experimentar su reacción emocional ante la situación, saldrá físicamente de la «primera posición» y modificará su estado.

D: (Sale de la localización correspondiente a la «primera posición» y empieza a sacudir las manos, los hombros y las piernas.) Me gusta imaginar que la «primera posición» es algo así como un «papel para moscas emocional». Una vez que entro en ella, las emociones negativas se quedan atrapadas allí, de modo que puedo salir de ella dejándolas atrás.

M: Una vez que Robert se ha salido del estado problemático, lo conduzco hasta la localización correspondiente a la «plenitud espiritual». Al entrar físicamente en esa localización, empieza a acceder al estado de «plenitud espiritual» o conexión que experimentó al final del proceso del viaje sagrado, o a lo largo del ejercicio de presencia de la eternidad.

D: (Dilts entra físicamente en la localización correspondiente a la «plenitud espiritual». McDonald se coloca a su lado, en ángulo recto.) Uno de los deberes de Robert McDonald como mi «ángel de la guarda» consiste en «anclar» mi estado de «plenitud espiritual», de forma que pueda mantenerlo a lo largo de todo el proceso. Me «anclará» tocándome suavemente cuando me encuentre plenamente en dicho estado.

M: Por un lado, este contacto es un poco como el timbre de Pavlov. Constituye un estímulo que puede ser utilizado para reactivar la experiencia de «plenitud espiritual» de Robert, mediante el condicionamiento asociativo. Por otro lado, es algo que va mucho más allá. Mi contacto es también una forma de proteger y apoyar a Robert.

D: Observaréis que, dado el tipo de experiencia de que estamos hablando, el contacto de Robert podría significar más bien una distracción que un ancla. Si Robert no estuviera profundamente en sintonía conmigo, su contacto distorsionaría mi estado, en lugar de fortalecerlo.

M: Así pues, cuando Robert entra en su estado de «plenitud espiritual», tengo que acompañarle. Como «ángel de la guarda» de Robert, debo acceder a mi propio estado de «plenitud espiritual». Luego, cuando lo toque, sucederá lo mismo que en el ejercicio de la presencia de la eternidad. El contacto será la señal que le indique que ambos estamos en un estado semejante, capaz de crear un espacio para la sanación.

D: Así pues, para realizar este trabajo como «explorador», necesito darle a mi «ángel de la guarda» una señal que le indique que estoy en mi estado de «plenitud espiritual». En este caso, lo haré colocando una mano sobre mi corazón. Esta será mi señal para Robert McDonald de que me encuentro en estado de «plenitud espiritual» y que estoy listo para ser anclado. (Dilts se detiene unos instantes y después, lentamente, coloca la mano sobre su corazón.)

M: Ahora, como «ángel de la guarda» de Robert, no me limitaré a alargar la mano y tocarle cuando vea que pone su mano sobre el corazón. Hacerlo constituiría una distracción y una falta de respeto por lo sagrado de nuestra relación. Esperaré a estar yo mismo plenamente en mi propio estado de «plenitud espiritual». Cuando me sienta dispuesto, no le impondré mi apoyo, sino que se lo ofreceré. Para hacerlo, alargo simplemente mi mano, con la palma hacia arriba, frente a Robert. Cuando él se sienta dispuesto para aceptar la conexión, tomará mi mano y la colocará sobre la que tiene sobre su corazón. (McDonald permanece en silencio, luego ofrece su mano a Dilts. Éste la toma y la lleva sobre su corazón.)

Mi mano está ahora sobre el corazón de Robert y su mano está sobre la mía. Una vez realizado esto, me aproximo un poco más a él y coloco mi otra mano sobre la parte superior del centro de su espalda. De este modo, una de mis manos cubre y protege su corazón, mientras que la otra le apoya y le proporciona «apoyo».

D: Otra parte importante de la misión de Robert como mi «ángel de la guarda», además de brindarme apoyo y protección, consiste en mantener su propio estado de «plenitud espiritual». Mientras lo hace, Robert imagina que por sus brazos fluye un círculo de energía que atraviesa mi corazón.

M: Al inspirar, imagino que la energía fluye desde el corazón de Robert Dilts, circula por mi brazo izquierdo, pasa por mi corazón, sale por mi brazo derecho y vuelve a su corazón. Veo y siento cómo este círculo de energía conecta nuestros corazones. Sigo mandando esa energía desde mi mano derecha a través de su corazón, la recibo por mi mano izquierda y la llevo de nuevo a mi propio corazón. La energía se renueva a través de mi estado y de mi corazón. Luego la vuelvo a enviar por mi brazo izquierdo hacia el corazón de Robert, completando así el círculo. (Dilts y McDonald permanecen juntos en silencio.)

D: Cuando haya podido estar en mi propio estado de «plenitud espiritual» y sentir el contacto con mi «ángel de la guarda», regresaré a la localización correspondiente a la «primera posición», a la experiencia de la relación conflictiva. Sin embargo, esta vez llevaré conmigo mi ancla para la «plenitud espiritual» y mi «ángel de la guarda». (Dilts regresa a la localización correspondiente a la «primera posición». McDonald lo acompaña, con sus manos sobre el corazón y la parte superior de la espalda de Dilts.)

M: Tal como Robert Dilts está ahora, llevando consigo el recurso de «plenitud espiritual», puede penetrar más profundamente en su experiencia personal de la relación. Mientras permanezco con él, continúo manteniendo mi propio esta-

do de «plenitud espiritual», sintiendo mi mano izquierda que le apoya y la derecha que protege su corazón. También sigo sintiendo la energía que fluye al unísono, con cada respiración, a través de nuestros corazones. Todo ello le da a Robert la oportunidad de percibir la relación conflictiva de forma distinta.

D: Aun estando plenamente en mi cuerpo, mirando a través de mis propios ojos e imaginando a la otra persona frente a mí, como hice antes, mi experiencia es ahora muy distinta. No es que haya cambiado lo que veo, sino que siento mi corazón muy cálido en lugar de frío. Ahora hay más calor.

M: Llegados a este punto, Robert puede empezar a expandir su sentido del «yo» para que incluya al otro. Su primera posición podrá hacerse tan grande, que empezará a darse cuenta de que esa otra persona es, en muchos aspectos, una «extensión» de él mismo.

D: Empiezo a experimentar que la otra persona no es tan sólo un individuo separado que está «ahí», sino que la empiezo a percibir como una «extensión» de mí mismo. Ello me permite darme cuenta de que parte del sentimiento de desconexión que experimento con esta persona se debe a mi propio temor y sentimiento de culpabilidad por haberla decepcionado de algún modo. Pero si me expando más para incluirla sucede como si nuestros corazones se fundieran en uno, y todo lo que siento cambia de un modo que no resulta fácil de describir en palabras.

M: Así pues, ocurren transformaciones importantes, simplemente por el cambio de percepción producido por la adición del recurso de «plenitud espiritual» a su «primera posición». (Dilts y McDonald permanecen unos instantes juntos y en silencio.)

Cuando la transformación se haya completado, y el explorador se sienta dispuesto para abandonar la localización correspondiente a la «primera posición», se colocará en la correspondiente a la «segunda posición», acompañado por su «ángel de la guarda». Cuando entre en la «segunda posición», se introducirá en la experiencia corporal de la situación conflictiva de la otra persona. En este caso, Robert Dilts se pondrá en la piel de esa persona de la que se siente desconectado.

M: (Dilts abandona la localización correspondiente a la «primera posición» y anda despacio hacia la correspondiente a la «segunda posición». McDonald le acompaña, manteniendo sus manos sobre la espalda y el corazón de Dilts.)

M: Desde esta perspectiva Robert puede verse a «sí mismo» allá, en «primera posición». Ahora siente la experiencia interna y emocional de la otra persona como si, por un tiempo, fuera realmente esa persona.

No obstante, al hacerlo Robert mantiene también su estado de «plenitud espiritual», mientras que yo sigo protegiendo su corazón y apoyando su espalda como su «ángel de la guarda». Ello le permite convertirse en la otra persona de forma aún más profunda.

D: Lo que sucede cuando llevo la plenitud espiritual a esta posición es que, por primera vez, dispongo de suficiente sensación de seguridad para ponerme realmente en la piel de la otra persona. Una de mis primeras percepciones personales ha sido que tenía miedo de colocarme en la piel del otro, porque podía quedar desbordado. Con el recurso de «plenitud espiritual» y con Robert McDonald como mi «ángel de la guarda», me siento capaz de ponerme realmente en la piel de esa persona y de permitirme a mí mismo sentir realmente lo que significa ser esa persona. Lo que siento inicialmente aquí es mucho miedo y mucho dolor, pero como Robert

permanece conmigo, anclándome y recordándome mi estado de «plenitud espiritual», el miedo y el dolor físico y emocional se hacen más tolerables. Así pues, a lo primero que me ha ayudado mi «ángel de la guarda» ha sido a colocarme realmente en la piel del otro, cosa que antes no podía hacer. Ahora puedo permanecer en la piel de esa persona y mirar al Robert Dilts que está «allí» a través de los ojos de la otra persona.

M: Robert podrá ahora dejar que profundice esta perspectiva de «segunda posición», y se sentirá más «uno con» la otra persona. Se situará en una especie de extensión espiritual de la «segunda posición». Al convertirse en «uno con» esa persona, puede permanecer en el estado de «plenitud espiritual» y observar las transformaciones que ocurran de forma natural. (Dilts y McDonald permanecen unos instantes juntos y en silencio.)

D: Sucede en mí una fusión espiritual. Desde dentro de la otra persona, experimento un fuerte temor a decepcionar a «Robert». En la piel de esa persona, experimento un fuerte temor a que, si tengo las emociones que siento, habré traicionado de algún modo a Robert. En consecuencia, no puedo expresarme libremente o estar conectado con Robert, porque trato de protegerle. Él no quiere que sienta miedo o dolor. Él no quiere que muera.

Al continuar aportando el estado de «plenitud espiritual» a la perspectiva de esa persona me doy cuenta, no obstante, de cuán profundamente ama a Robert y confía en él. Desde la posición de la otra persona le digo a Robert: «Sólo quiero irme a casa. Sólo quiero irme a casa». Puedo ver que Robert no alcanza a comprender lo que estoy tratando de decirle realmente, pero sé que si él pudiera leer mis ojos, más allá de mi miedo y mi dolor, directamente a mi corazón, empezaría a comprender que la «casa» de la que

estoy hablando es mi morada espiritual. Entonces, ambos podríamos quedar en paz.

M: Así pues, desde esta perspectiva Robert consigue una información muy valiosa sobre la otra persona, de la que antes carecía.

D: Y aunque haya usado palabras para describir lo que estaba experimentando, se trataba básicamente de un cambio emocional que sucedió dentro de mí, y que no es fácil de articular. Siento como si quisiera llorar.

M: Y mientras mantiene su estado de «plenitud espiritual», mientras sigue experimentando mi protección y mi apoyo y siente la energía que mis manos envían a su corazón, Robert tiene la oportunidad de sanar aún más esa relación. (Dilts y McDonald permanecen de nuevo unos instantes juntos y en silencio.)

Cuando Robert haya completado esta etapa del proceso de sanación espiritual, estará listo para colocarse en «tercera posición».

M: (Dilts abandona la localización correspondiente a la «segunda posición» y anda despacio hacia la correspondiente a la «tercera posición». McDonald le acompaña, manteniendo sus manos sobre la espalda y el corazón de Dilts.)

M: Desde la «tercera posición», Robert observa a «Robert Dilts» y a la otra persona en la situación conflictiva. A modo de observador sabio y bondadoso, contempla cómo interactúan él mismo y la otra persona. Al mismo tiempo, mantiene su estado de «plenitud espiritual» y sigue notando mi presencia como «ángel de la guarda». Mientras se encuentra aquí, en «tercera posición», mirándose a sí mismo y a esta otra persona significativa, puede sentir profundamente que se

encuentra en una posición profundamente segura, desde la cual puede observar la relación con toda claridad. Observarlos con el conocimiento de lo que se siente en cada perspectiva le proporciona una gran sensación de sabiduría.

D: Lo que sucede es que no los veo como dos entidades independientes que interactúan entre sí. Desde esta perspectiva, me doy cuenta de que se han estado percibiendo mutuamente como seres separados que necesitan ser conectados, en lugar de como seres básicamente conectados.

M: Manteniendo la perspectiva del observador sabio, Robert dejará que este punto de vista de la «tercera posición» se expanda hasta darse cuenta de que tanto él como la otra persona forman «parte de» algo mucho mayor.

D: Desde esta posición, aún queda más claro que ambos son partes de una misma cosa, que siempre permanecerá unida. Las cuestiones de «desconexión», «decepción» o «traición» tienen tan sólo importancia cuando ambos parten del principio de que están fundamentalmente separados.

M: Al aportar Robert su estado de «plenitud espiritual» a la «tercera posición», ésta se ve enormemente expandida, pues se da cuenta de que ambas personas forman «parte de» algo mucho mayor. Ello le confiere un profundo potencial para la transformación natural y la sanación. (Dilts y McDonald permanecen unos instantes juntos y en silencio.)

D: Cuando haya terminado de integrar las enseñanzas de esta perspectiva, sólo me quedará regresar a la localización correspondiente a la «plenitud espiritual» (Dilts abandona la localización correspondiente a la «tercera posición» y, acompañado por McDonald, regresa a la que corresponde a la «plenitud espiritual».)

D: Desde aquí, Robert echará un vistazo a las tres posiciones perceptuales que acaba de experimentar. Las verá y sentirá la transformación que ha empezado a ocurrir. Mientras es testigo de la sanación que está ocurriendo, dejará que surja para ella un símbolo o una metáfora. Se tratará de algo que emergerá de su conciencia, como si algo nuevo estuviera naciendo. Puede revestir cualquier forma. Puede que sea una imagen, unas palabras, o alguna analogía.

R: La imagen que viene a mí es la de una nuez. La nuez tiene dos partes simétricas, fuertemente unidas entre sí. Sin embargo, para convertirse en un árbol, las dos mitades deben separarse para permitir que surja algo nuevo. Cuando la nuez se abre, su cáscara se rompe y la nueva planta se alimenta de su fruto. Para que nazca el brote, la cáscara debe abrirse y dejar que la semilla que ha estado guardando celosamente complete su destino en forma de árbol. Esta es la metáfora que se me presenta.

D: Robert puede continuar reflexionando sobre su metáfora, y sobre cómo utilizarla en su vida y en su futuro con esta otra persona. En cierto momento, Robert ya no necesitará que continúe anclándole, apoyándole y protegiéndole. Me lo indicará liberando mi mano que ha estado todo este tiempo sobre su corazón.

D: (Dilts suelta la mano de McDonald. Ambos permanecen en silencio unos instantes, con las manos a los lados.) Gracias, Robert. [Aplausos.]

R: Gracias a ti.

Resumen del proceso de sanación espiritual

En muchos aspectos, el proceso de sanación espiritual es muy simple. Comienzas desde la experiencia del problema en primera persona, sales de ella y recuperas el sentido de «plenitud espiritual». Tu «ángel de la guarda» entra también en estado de «plenitud espiritual», y juntos creáis un ancla táctil específica para esa experiencia compartida. Luego simplemente recorres las tres posiciones perceptuales básicas, llevando el recurso espiritual a cada una de ellas, creando transformación y sanación. Finalmente, regresas al estado de «plenitud espiritual», y observas qué metáfora emerge para esa sanación.

A continuación describimos los pasos específicos del proceso.

1. A modo de ceremonia, marca cuatro localizaciones para desplazarte sobre el suelo: Posiciones primera, segunda y tercera, más una cuarta localización para la plenitud espiritual. Dispón las localizaciones de forma que las tres primeras formen un triángulo, mientras que la cuarta quede algo apartada de las otras tres.

2. Sitúate en la localización correspondiente a la primera posición y evoca una situación interpersonal conflictiva que desees aproximar a la plenitud espiritual.

3. Sal de la localización correspondiente a la primera posición y sacúdete la experiencia.

4. Colócate ahora en la localización correspondiente a la plenitud espiritual y revive tu plenitud. Toca físicamente el centro de tu corazón. Al mismo tiempo, tu «ángel de la guarda» accederá a su propio estado de plenitud espiritual. Cuando ambos estéis plenamente en este estado, tu «ángel de la guarda» colocará también una mano sobre tu corazón y la otra en el centro de la parte superior de tu espalda (de este modo te apoya y te respalda con plenitud). Tu «ángel de la guarda» mantendrá este contacto corporal contigo a través de todo el ejercicio.

5. Manteniendo tu estado de plenitud espiritual, desplázate con tu «ángel de la guarda» a la localización correspondiente a la primera posición. Ahora, con estos recursos adicionales, evoca la situación conflictiva desde tu propia perspectiva. Observa cómo te sientes y cómo esa situación queda enriquecida y transformada, al aportarle el recurso de tu plenitud espiritual y la de tu «ángel de la guarda». Ahora, expande tu percepción hasta que percibas a la otra persona involucrada en la situación como una «extensión de» ti mismo. Observa cómo cambian tus sentimientos.

6. Manteniendo tu mano sobre tu corazón, desplázate con tu «ángel de la guarda» a la localización correspondiente a la «segunda posición». Con tus recursos adicionales, evoca la situación dificultosa desde la perspectiva de la otra persona. Observa cómo te sientes y cómo cambia y se enriquece la situación. Profundiza en tu experiencia de segunda posición, hasta que sientas que eres «uno con» la otra persona. Observa cómo cambian tus sentimientos.

7. Manteniendo tu mano sobre el corazón, desplázate con tu «ángel de la guarda» a la localización correspondiente a la «tercera posición». Ahora, con tus recursos adicionales, escucha y ve a la otra persona y a ti mismo en la situación conflictiva. Observa cómo te sientes y cómo cambia y se enriquece la situación. Expande ahora tu experiencia de tercera posición hasta que sientas que tú y el otro sois «parte de» una «mente» o sistema mucho

mayor y más vasto. Observa cómo cambian tus sentimientos.

8. Manteniendo tu estado de plenitud espiritual, regresa con tu «ángel de la guarda» a la localización correspondiente a la plenitud espiritual. Ahora, con los recuerdos de haber estado en las posiciones primera, segunda y tercera, más los recursos adicionales de que dispones, contempla las tres posiciones de la situación. Observa qué metáfora emerge en tu mente, ahora. ¿Qué metáfora parece representar toda la experiencia que estás presenciando?

9. Comparte esta metáfora con tu «ángel de la guarda». Observa cómo tus recuerdos de la situación han cambiado hacia la plenitud espiritual.

Elementos básicos de la sanación

D: A lo largo de mis estudios sobre varios sanadores y sobre el proceso del bienestar, me he encontrado con tres elementos comunes. Básicamente, el proceso de sanación requiere:

1. Una intención
2. Una relación
3. Un ritual

La sanación comienza, por supuesto, con la «intención» de sanar. Partiendo de esa intención, hasta el método o la herramienta más rudimentarios pueden producir la sanación. Sin ella, fracasarán las técnicas e instrumentos más sofisticados. La intención de sanar se expresa de la forma más concreta entre los implicados en el proceso de sanación. La profundidad e intensidad requeridas por esta relación

están directamente relacionadas con el nivel en el que se intenta la sanación. Por ejemplo, la sanación en el ámbito del cuerpo o del comportamiento requiere menos profundidad e intensidad que la del nivel de la mente. La sanación que implique el propio sistema de creencias, la identidad o el espíritu situará un énfasis aún mayor en la calidad de la relación.

La intención de sanar y la relación que la sustenta deben manifestarse en algún tipo de ritual. Existen muchas clases de ritual que pueden resultar eficaces. La historia de la humanidad está repleta de rituales de sanación, todos ellos eficaces en algún sentido. El factor más importante para el éxito de un ritual parece ser su grado de congruencia con el nivel de intención y la relación que respalda.

Cuando estos tres elementos se encuentran alineados, pueden ser activadas las estructuras profundas que se encuentran tras la sanación, y ésta puede producirse de forma natural y autoorganizada. Si bien es posible emplear técnicas y herramientas de forma mecánica para estimular o ayudar al proceso de sanación, la fuente misma de sanación se encuentra dentro del sistema de cada individuo.

En muchos aspectos, los ejercicios que hemos ido proponiendo hasta aquí no son más que simples rituales. Tomarse de las manos o recorrer con otra persona cuatro localizaciones distintas no constituyen procedimientos complicados. Sin embargo, y como ya señalamos con anterioridad, no es en el procedimiento donde sucede realmente el «milagro».

Ante todo está la intención de sanar, que no es lo mismo que tener la sanación como objetivo. Podemos «fracasar» en el logro de un objetivo, pero no en tener una intención. La intención es un proceso en marcha, que se parece más a una plegaria que a un objetivo.

Luego, para que esta intención pueda manifestarse, hace falta una relación. Por ejemplo, en el proceso de sanación

espiritual el «explorador» precisa de una relación con su «ángel de la guarda». Éste tiene la intención de sanar, no su atención puesta en el logro de determinado resultado. La calidad de la relación determina el grado en el que podrá manifestarse la intención de sanar.

El ritual es el tercer componente de la sanación. El ritual implica una serie de acciones que simbolizan o expresan la intención y la relación. Comenzando por una intención de sanar, entramos en una relación sustentadora y llevamos la intención a la acción mediante el ritual.

Con esto termina la primera parte, dedicada al «Nacimiento». En muchas culturas es tradicional celebrar un «nacimiento» con un pastel de cumpleaños. Como parte de la celebración, se soplan las velas del pastel. Tomad aire e imaginad que vais a soplar las velas de vuestro pastel. Formulad vuestro deseo y soltad el aire de vuestros pulmones, como si estuvierais apagando realmente esas velas. Nuestro deseo de cumpleaños para vosotros consiste en que consigáis integrar lo aprendido hasta ahora, en la forma que os resulte más cómoda y apropiada.

SEGUNDA PARTE

MUERTE

6

Abraza tu sombra

Libérate de lo que no necesitas

La Primera parte de esta obra trata del «nacimiento», de comenzar de nuevo. Esta Segunda parte se ocupa de otra área de nuestra experiencia, en la que nos encontramos frente a cuestiones de naturaleza «espiritual». Se trata de la «muerte», en el sentido más amplio del término. Para nosotros, «muerte» es sinónimo de «abandono de lo que ya no necesitamos».

¿Qué quieres?

M Al encontrarnos frente a la muerte, tenemos la oportunidad de despertar. Esto es algo que ha sido rigurosamente cierto para mí. En mi familia ha habido muchas muertes, y, como consecuencia de este asiduo contacto con la muerte, fui despertando cada vez más. En lugar de pensar, «Voy a vivir eternamente», tengo muy claro que no será así, de modo que me pregunto a mí mismo: «¿Qué hago? ¿Cómo empleo mi vida? ¿Cuál es mi propósito? ¿Cuál es mi misión? No siempre tendré mi forma actual».

D De hecho, para iniciar nuestra exploración de la «muerte», así como para distinguir entre lo necesario y lo innecesario, parece apropiado formular una pregunta de PNL básica:

«¿Qué es lo que quieres?». En otras palabras: «¿Qué es lo que te trae a *Herramientas del espíritu*?». No nos cabe duda de que hay tantas respuestas a esta pregunta como lectores. Algunas de las respuestas características que hemos escuchado son: «Conocer mi felicidad», «Descubrir mi camino», «Amar y establecer un contacto más estrecho con mi "fuente divina"», «Tener una percepción más nítida de mi propia imagen» y «Poder sentir».

M: Y, puesto que defino la identidad personal como «saber lo que siento y lo que quiero», considero que el sentimiento es una parte esencial de nuestra identidad. Por ejemplo, si ahora mismo te sientes triste, esto es, simplemente, lo que es cierto para ti. La verdad de tu estado emocional no consiste en lo que «debería ser», «podría ser» o «parece ser», sino en tu auténtica experiencia. Se trata de una cuestión importante, dado que muchas personas piensan que «si me vuelvo "espiritual", dejaré de tener sentimientos tristes. Todo será algodón de azúcar en una mañana de domingo. Si estoy al lado de Dios, seguro que nada ni nadie romperá mi corazón. Si camino al lado de Cristo, de Krishna o de la virgen María; si me codeo con Abraham; si tengo una experiencia budista, si soy un iluminado, un bodhisattva, no quedará lugar para la tristeza». Los santos no lloran, ¿no es cierto?

D: Otras respuestas a esta pregunta que Robert y yo hemos escuchado son: «Para recordar que siempre estoy a salvo», «Para experimentar la apertura», «Para integrar mi vida personal y mi vida profesional», «Para saber que no estoy solo», «Para saber que soy parte de Dios», «Para saber que Dios es parte de mí» y «Para ser consciente de que mi hogar está en todas partes».

M: Me parece que Dios está perfectamente definido por Fritjof Capra, David Steindl-Rast y Thomas Matus en *Pertenecer al Universo*, como «Aquello a lo que en última instancia pertenecemos y que en última instancia nos pertenece». Uno de los objetivos de *Herramientas del espíritu* consiste, precisamente, en ayudarnos a saber que pertenecemos.

D: Creo que, de muchas formas, todos deseamos pertenecer, amar, sabernos seguros, experimentar alegría, paz y mucho más. Esta exploración en el ámbito de la «muerte» trata de todo aquello que nos lo impide, que no nos permite experimentar lo que denominamos resultados «universalmente valorados». ¿Qué se interpone en nuestro camino hacia lo que deseamos?

Cambiar en un abrir y cerrar de ojos

M: Pensando en lo que nos impide alcanzar lo que deseamos, me viene a la memoria algo que me sucedió en Santa Cruz. Hace un par de años, mi amiga Danae y yo viajamos hasta allí para ver a Bernie Siegel, el famoso autor y doctor en medicina que trabaja con sus pacientes en el nivel de transformación. Me interesaba mucho conocer sus opiniones, de modo que llegamos al auditorio con más de media hora de anticipación. La sala estaba vacía. Tras dar alguna vuelta de reconocimiento, decidí instalarme en el lugar perfecto, a unas cinco filas del estrado y en el centro. Pronto el doctor Siegel estaría allí, frente a mí, justo como yo deseaba. Danae se sentó junto a mí y, colocando su chaqueta sobre el asiento contiguo, me dijo: «Mi amiga Alice llegará pronto, de modo que le guardo un asiento». Pasados algunos minutos, llegó gran cantidad de gente. Danae dijo: «¡Ah, me olvidaba! Van a venir otras dos personas», de modo que guardó dos asientos más. Así que ahí estábamos yo con Danae a mi derecha, el asiento para Alice y dos asientos vacíos más.

Mientras se iba llenando el auditorio, le dije a Danae:

«Voy a buscar un zumo de manzana y vuelvo en seguida». Me acerqué al vestíbulo, me hice con mi zumo de manzana y aproveché para ir al lavabo. Cuando regresé al auditorio, me encontré con que una desconocida ocupaba mi asiento, ese asiento que había estado custodiando media hora. Junto a ella había un musculoso joven de anchas espaldas, a su lado estaba Alice y junto a ella Danae. Cinco asientos a la derecha de donde me había sentado había un asiento libre... justo detrás de una mujer con un peinado altísimo. Disgustado, me instalé en aquel asiento, dispuesto a contemplar aquella obra de ingeniería capilar. Quedaba claro que, desde mi nueva posición, apenas lograría distinguir a Bernie Siegel. Miré a mi izquierda y hacia el centro y allí estaban Danae, Alice, el músculos y la desconocida, sentada en ***mi*** asiento.

Me dije: «¡No pasa nada, soy un formador de PNL, no hay problema! Crearé un ancla positiva y cambiaré mi estado; todo irá bien». De modo que substituí patrones, hablé conmigo mismo y volví a anclarme... Como si nada, ahí estaba yo, tratando de ser espiritual y fracasando estrepitosamente en el intento, con Bernie a punto de llegar en cualquier instante. De modo que pedí a Danae que viniera conmigo un momento. Necesitaba hablar con ella, para que me explicara cómo había podido permitir que alguien se apropiara de mi asiento privilegiado, mientras había ido a por un zumo de manzana. Salimos fuera y le dije: «Danae, me siento incómodo y de algún modo avergonzado por molestarme, pero me molesta. ¿Quiénes son estas personas? ¿Quién es esa mujer que está sentada en *mi* sitio?». A lo que Danae me respondió: «Oh, creí que lo sabías. El chico es el cuñado de Alice y la que ocupa tu lugar es su esposa, la hermana de Alice. Deseaba fervientemente ver a Bernie Siegel de cerca. Espera conseguir una nueva comprensión de la experiencia sanadora. Tiene cáncer». Noté un cambio instantáneo en mi interior. Supe inmediatamente que mi nuevo asiento era justo el que me correspondía. Mi incomodidad emocional se esfumó

como por encanto. Me sentí perfectamente feliz. En aquel momento comprendí que la transformación espiritual puede suceder en un abrir y cerrar de ojos.

I· En lo que relata Robert hay otra lección, relacionada con lo que denominamos «sombra». Sucede muy a menudo que, cuando decidimos actuar de forma espiritual y abrir más nuestro corazón, viene alguien y se sienta en la silla que llevábamos guardando media hora.

M. O una década, o toda una vida... Y puede que entonces surja una «sombra».

I· En *Herramientas del espíritu* definimos a la sombra como determinado aspecto de nosotros mismos al que hemos vuelto la espalda, al que hemos preferido negar o reprimir y del que nos hemos intentado librar. Una parte de nosotros mismos a la que no somos capaces de amar, apreciar y ofrecerle un lugar adecuado en nuestra vida. La sombra es aquello que nos hace sentir incómodos con nosotros mismos. Es aquello que preferiríamos no sentir o tener, pero de lo que tampoco nos podemos librar. En este sentido, la «sombra» constituye nuestra reacción personal a algo de nosotros mismos que preferimos no afrontar.

Dolor significativo y dolor sin sentido

M. Hay un relato sobre un hombre que viajó grandes distancias y superó todo tipo de dificultades para visitar a un famoso terapeuta. Cuando finalmente consiguió llegar a su consulta, su sufrimiento era evidente. Le dijo al terapeuta que necesitaba ayuda desesperadamente. Aquel terapeuta, que muy bien podría haber sido un practicante de PNL, le preguntó con toda naturalidad: «¿Qué desea?».

El paciente respondió: «Oigo hablar de usted desde hace tiempo. Sé que es un gran especialista en su campo. Por favor, haga que mi mano deje de dolerme».

El terapeuta, excepcionalmente atento, había notado desde el comienzo que aquel hombre había colocado su mano sobre la estufa encendida. Así que, con tono de gran autoridad científica, le dijo: «Su mano está sobre la estufa caliente».

«Ya lo sé –respondió aquel hombre–. Por favor, haga que mi mano deje de dolerme.»

Aclarándose la voz, el terapeuta le dijo: «Bastará que retire usted su mano de la estufa para que deje de dolerle».

A lo que el hombre respondió: «No me entiende. No quiero retirar la mano, simplemente quiero que haga que deje de dolerme».

Reflexionando, el especialista le dijo: «De modo que usted no quiere cambiar de comportamiento; sólo quiere que su mano deje de dolerle. Bueno, podríamos conseguirlo de varias formas, entre ellas seccionándole los nervios de la mano. Sin embargo, y aunque desapareciera el dolor, su mano acabaría sin duda destruida. Tal vez haya llegado el momento de que le preste respetuosamente atención a su dolor. Resulta obvio que está tratando de decirle algo de importancia vital».

En esta parábola, el hombre quiere acabar con su dolor. No le encuentra valor alguno. Puesto que puede ver y sentir que la estufa quema su mano, sabe algo sobre el origen de su dolor. Sin embargo, lo que sabe no es suficiente. Desea seguir haciendo lo que siempre ha hecho, pero sin experimentar las lógicas consecuencias de su comportamiento. Aún no ha aprendido a aprender de su sufrimiento. No sabe que todo dolor tiene su correspondiente «valor de mensaje».

¿Cuántos de nosotros ignoramos los mensajes de nuestro cuerpo y nuestras emociones? Cada vez que trivializamos nuestro dolor, perdemos una oportunidad de comprendernos mejor a nosotros mismos. Ignoramos así nuestros sentimientos y objetivos más profundos. Entonces, al igual que el hombre de la mano en la estufa, al no querer aprender de nuestro dolor, al ignorar el propósito positivo de nuestro sufrimiento, imploramos una solución que no tan sólo no es recomendable, sino que además será la causa de un daño mayor.

Aquel hombre, cuya mano le dolía atrozmente, sólo podía concentrarse en el objetivo de suprimir su dolor. No se daba cuenta de que muchas personas darían cualquier cosa por tener la capacidad de sentir dolor. La lepra, por ejemplo, destruye determinadas terminaciones nerviosas de las extremidades, de forma que no es posible sentir nada en los dedos. Como consecuencia de ello, es posible mutilar los dedos de un leproso sin que se dé cuenta. Antiguamente, cuando se obligaba a los leprosos a vivir aislados en cavernas, había la creencia popular de que la lepra destruía los dedos. En realidad, lo que sucedía era que durante la noche, las ratas se los comían sin que los leprosos lo notaran. No disfrutaban de la bendición del dolor que les sirviera de advertencia para sustraer rápidamente sus manos al peligro.

Podemos utilizar nuestro sufrimiento personal a modo de faro que ilumine su propia fuente y su estructura básica. Todo dolor tiene un valor de mensaje, porque nos indica dónde buscar, qué parte de nosotros requiere nuestra atención y nuestros cuidados para sus heridas. El dolor nos conduce a la causa de la herida, llamando normalmente en voz baja al principio nuestra atención, pero pudiendo llegar a hacerlo a pleno pulmón, si insistimos en ignorarlo.

A un nivel distinto, el don de nuestro malestar emocional se corresponde con nuestra compasión por el dolor de otra persona. El sufrimiento puede unir a las personas a través de la mutua comprensión. Cuando sufrimos, solemos buscar la compañía de otros. El dolor nos hace humildes. Es el gran ecualizador. Al igual que el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte, el dolor hace caso omiso a nuestra arrogancia y nos pone de rodillas, en una posición en la que todos estamos

más o menos a la misma altura. En otras palabras, si mi vida hubiera estado por completo libre de dolor, si jamás hubiera sufrido de modo alguno, no me sería posible compadecerme de los demás, comprenderlos o identificarme con ellos. El sufrimiento que experimenté en mi infancia, en el seno de una familia corroída por el alcohol y destruida en el aspecto emocional, me brindó la oportunidad de profundizar espiritualmente y de expandir mi compasión por los demás. Sin mi rodilla pelada, sin mis propios dolores pasados y presentes, ¿cómo podría conocer realmente el valor de la regla de oro? Sufriendo, puedo conoceros de formas que no me es posible articular.

Se me antoja que el sufrimiento que he experimentado en mi vida era indispensable, tanto para aumentar mi compromiso con la comunidad humana como para hacerme más humilde frente a todo aquello que escapa a mi control consciente. Desde mi punto de vista, el don más profundo, la joya del dolor, es la compasión. Las raíces latinas del término «compasión» son *cum*, que significa «con», y *passio* que significa «sufrimiento». Así pues, sentir compasión significa «sufrir con». Cuando nos compadecemos de otro nos damos cuenta de que su sufrimiento refleja el nuestro y –a un nivel mayor– el de la condición humana. De este modo, podríamos considerar la compasión como la base de la civilización. Cuanto más conscientes seamos de nuestro dolor y cuanto más capaces seamos de ponernos en la piel del otro, más probable será que nos comportemos civilizadamente. Tal vez la compasión y la ternura que ésta engendra, constituyan asimismo la base sobre la que crear un mundo al que las personas puedan realmente desear pertenecer.

D: El terapeuta le dijo al hombre de la mano en la estufa: «Saque su mano de la estufa, esto le causa dolor». Pero el hombre respondió: «No, lo que quiero es que usted acabe con mi dolor». En cierto modo, estaba trivializando su dolor. En el «Vocabulario emocional y espiritual» que

Robert McDonald incluye en el Apéndice A (pp. 271-273), se distingue claramente entre «dolor» y «malestar». En nuestro léxico, el «dolor» es una sensación física, mientras que la «desazón» es una reacción emocional ante el dolor carente de sentido. Por ejemplo, si mi hijo se cae de la bicicleta y se lastima una rodilla sentirá dolor, pero eso no le preocupará, puesto que su dolor tiene un significado. De hecho, a menudo se siente orgulloso de sus heridas y se las muestra a sus amigos, a guisa de «condecoración al valor».

Puesto que se trata de un «dolor carente de sentido», es mucho más difícil tratar con el «malestar» que con el dolor físico. El dolor nos resulta más manejable cuando le encontramos un sentido.

Tomemos como ejemplo la experiencia del nacimiento. Cuando mi esposa se encontraba dando a luz a nuestros hijos sentía mucho «dolor», pero ninguna «desazón». Como acompañante del parto, hice mucho más que recordarle cómo respirar. Para ella fue muy importante que no dejara de recordarle el sentido de aquello por lo que estaba pasando: que estaba dando a luz a una criatura a la que íbamos a amar y cuidar. Al poder mantenerse en contacto con el sentido, los dolores no le provocaban «malestar», aun cuando fueran físicamente significativos.

Con ello no estoy intentando trivializar su dolor, ni afirmar que necesitamos experiencias dolorosas para aprender o crecer, sino que es importante distinguir entre «dolor significativo» y «dolor sin sentido». Lo que queremos evitar es que las personas pasen por sufrimientos innecesarios o carentes de sentido. De hecho, una de las razones primordiales por las que tanto Robert como yo mismo nos adentramos en la PNL fue que nos dimos cuenta de que, con ella, era posible aliviar el sufrimiento innecesario. Una de las cosas más hermosas de la PNL es la cantidad de herramientas que proporciona para aliviar el sufrimiento. Esta es una de las razones por las que hacemos *Herramientas del espíritu*.

Por otro lado, anestesiar a las personas frente al dolor que necesitan experimentar equivale a substraerles lecciones importantes. Muchos consideran que los sentimientos dolorosos son simplemente «malos». Tan pronto como notan alguna respuesta emocional negativa, tratan de disociarse de ella. Sin embargo, esta disociación puede hacer que se esfume la posibilidad de descubrir el valor y el sentido de ese dolor.

En un contexto: Dolor con sentido	Aceptación	En un contexto: Reconocimiento de un propósito positivo
Físico/Emocional Molestia encarnada	Dolor	La molestia natural de la vida
Sin contexto: Dolor sin sentido	Dolido	Temor: Prevé un daño futuro
Múltiples disociaciones a partir del dolor	Sufrimiento	Rabia, envidia, cólera
Múltiples disociaciones a partir del dolor	Desdicha	Depresión
Múltiples disociaciones a partir del dolor	Agonía	Desesperación
Físico/Emocional Estado desencarnado	Aturdimiento	Desencarnado: Ausencia de sentimientos

Dolor significativo y dolor sin sentido

Éste es un modelo que desarrollé para describir distintas reacciones ante el dolor. Cuando algo golpea mi brazo siento **dolor**. Ese dolor es el lógico malestar de vivir en la «dualidad». Sin embargo, si no alcanzo a percibir la función positiva de ese dolor, si no puedo descubrir un contexto en el que tenga sentido, intentaré alejarme del dolor y, en lugar de simplemente experimentarlo, sentiré además desazón *por* el dolor. Es decir, que si el propio dolor carece de sentido para mí, me sentiré dolido. Empezaré a decirme: «¿Por qué tenía que recibir ese golpe? ¿Qué falta me hacía sufrir ese dolor?». En otras palabras, si no encuentro sentido para el dolor, me separaré de él y me sentiré dolido por el dolor. La palabra que empleo para describir la experiencia del **dolor sin sentido** es «desazón».

Si continúo alejándome de mi dolor sin sentido, si me separo aún más de mi dolor e incluso de mi desazón, sentiré **rabia** por la desazón debida al dolor de mi brazo. Esta rabia es una forma de **sufrimiento**, resultado de las múltiples disociaciones del dolor original. Es decir, sufro por la desazón debida a haber recibido un golpe en el brazo.

Si me separo ahora de esa rabia y, por consiguiente, me distancio aún más del dolor original, sentiré **depresión**, que, a su vez, es una forma de **desdicha**. Es decir, me siento desdichadamente deprimido por el hecho de estar sufriendo, debido a la desazón que siento por haber recibido un golpe en el brazo.

Si me separo aún más de mi dolor original entraré en la **agonía**, agonizaré en medio de la **desesperación**. Finalmente, puedo llegar a alejarme tanto de mi dolor original que llegue a experimentar **aturdimiento**.

El esquema precedente ilustra lo que sucede a medida que nos alejamos de nuestro dolor. En mi opinión, es en estas múltiples disociaciones del simple dolor donde muchos parecen creer que van a encontrar la paz y la seguridad; sin embargo, sucede exactamente lo contrario: ***las***

múltiples disociaciones del dolor sin sentido conducen, en última instancia, al aturdimiento.

Lamentablemente, parece ser que muchos de nosotros confundimos como objetivo el aturdimiento desencarnado con la dicha (éxtasis) espiritual profunda. Este aturdimiento, este estado desencarnado, nunca puede ser un estado de felicidad espiritual y unicidad, sino que es, simplemente, un estado de no-sentir. Pero si regreso a mi cuerpo, podré sentir mi dolor y darme cuenta de cuánto dolor siento y de dónde lo siento. Así pues, el simple dolor es la incomodidad consustancial con el hecho de estar vivo.

Tal vez la pregunta más importante en relación con el dolor sea: «¿Cómo debería contemplarlo?». O «¿Cómo puedo descubrir su significado?». Por supuesto, cuando pasamos de la psicología a la espiritualidad, abandonamos por completo el reino de las habilidades y de los buenos o malos sentimientos para adentrarnos en otro en el que podríamos parafrasear aquella pregunta de Thadeus Golas en su *Manual de iluminación para holgazanes*: «¿Qué pensé que era aquello que más necesitaba de mi amorosa atención?». ¿Tal vez los paseos el domingo por la mañana? En *Herramientas del espíritu* afirmamos que lo que más necesita de tu amorosa atención es tu «sombra». Lo que necesita tu mayor dulzura a corazón abierto, aquello que precisa de tus besos y tus abrazos, es el simple dolor en sí mismo.

Puede parecer que tal afirmación carezca de sentido. La respuesta «racional» ante el dolor consiste en evitarlo o intentar disociarse de él, tal como indica el esquema. Sin embargo, la respuesta «espiritual» consiste en trascenderlo y abrazarlo; en ***amar incondicionalmente*** aquello a lo que tememos. De este modo, nuestro mayor temor se transforma en nuestro mejor guía hacia el amor. Veámoslo desde otro ángulo: si amas el infierno, estarás en el cielo. Si amo el infierno –y no me estoy refiriendo a que ***me guste***–, si abro mi corazón a lo más sobrecogedor, puedo estar en el cielo.

Sin embargo, nuestra respuesta típica consiste en alejarnos del dolor. La respuesta espiritual, en cambio, consiste en darnos cuenta de que aquello que más nos duele, nos conduce a aquello que necesita ser integrado. Señala la dirección; es el camino. Lo que obstruye el camino es el camino. Si regreso a mi cuerpo, estaré en posición de poder descubrir lo que siento y lo que más temo, así como lo que ello significa para mí. De este modo, desazón, rabia, sufrimiento, depresión, desdicha, agonía, desesperación y aturdimiento podrán ser transmutados.

La perspectiva espiritual confiere el sentido que nos permite experimentar el dolor como simple dolor. Puedo luchar contra mi experiencia o puedo abrirme a ella y aceptar lo que siento, incluyendo mi dolor, como útil y merecedor de mi amor. En mi opinión, la perspectiva espiritual nos recuerda que nos debemos rendir ante aquello que es superior a nosotros mismos. Quizás el estado último sea el de amor por la vida y la muerte, por la luz y la sombra.

Al escuchar esto, habrá quienes piensen: «¿Cómo se puede meter en el mismo saco la aceptación del sufrimiento y "crear un mundo al que las personas deseen pertenecer"?». Sin embargo, es importante que recordemos que no estamos hablando de aceptar el sufrimiento «innecesario», sino que lo que estamos diciendo es que, si tenemos miedo a experimentar dolor, no nos será posible determinar cuál es «necesario» y cuál «innecesario». Para mí, aceptar mi dolor me permite responder ante él con mayor sabiduría.

La aceptación nos conduce a la sabiduría necesaria para mirar más allá del sufrimiento y descubrir su significado. El dolor necesario tiene un mensaje que transmitir. Por ejemplo, uno de mis clientes sufría psoriasis. Le dije: «Busca en tu interior y pregúntale a la parte de ti que ha provocado esa psoriasis cuál es su intención positiva. ¿Qué mensaje tiene

para ti?». La parte que había creado la psoriasis respondió: «Lo que de veras deseo es darte una oportunidad para que te distancies de la gente. Necesitas disponer de más tiempo para ti, poder estar más en paz». En aquel caso, la intención positiva era la paz mental. La manifestación de esa necesidad de paz mental era, por supuesto, aquella psoriasis que mi cliente considerara inicialmente como un dolor «carente de sentido». Necesitaba más tiempo consigo mismo, más momentos de meditación y contemplación. Ese era el mensaje que sus síntomas físicos intentaban transmitirle. También era un regalo, que alcanzaba a la conciencia en forma de psoriasis. Una vez que el mensaje llegó a su destino, el dolor empezó a dejar de ser necesario, puesto que el destinatario había recibido el regalo. Lo que lo hacía necesario era que no disponía de las herramientas necesarias para el cambio.

Esto quiere decir que el dolor se vuelve innecesario cuando: 1) ha conseguido transmitir su regalo o su mensaje, y 2) disponemos de los medios necesarios para transformarlo. El dolor es necesario mientras que no ha conseguido que su regalo llegue a buen destino, con lo que seguirá intentándolo, aunque el destinatario no sea capaz de comprender su significado. Mi cliente inicialmente pensó: «Esto carece de sentido. ¿Por qué razón debo sufrir esta terrible enfermedad física? No lo entiendo». Aún no había descubierto su significado. En otras palabras, cuando una persona no está en condiciones de recibir el mensaje de su síntoma, el dolor sigue siendo necesario. Por otro lado, si recibe el mensaje pero no consigue que cese el dolor, este es también «necesario», puesto que no puede ser cambiado.

Veamos otro ejemplo. Supongamos que te atemoriza hablar en público. Si averiguas la intención positiva que hay detrás de ese temor y aprendes, además, métodos eficaces para transformarlo en estímulo y autoestima, tus reacciones emocionales anteriores serán completamente resolubles, por

lo que dejarán de ser «necesarias». En cambio, si careces de los medios para transformar tu temor, y tampoco has descubierto su valor como mensaje y su regalo profundamente personales, tu sufrimiento seguirá implacable. El sufrimiento «necesario» es aquel que no podemos controlar y que sigue intentando transmitir su mensaje.

El «significado» es, pues, un factor clave para determinar si un dolor es o no necesario. Si recordamos el relato sobre aquella mujer que se sentó en la silla de Robert en la conferencia del doctor Siegel, un único fragmento de información cambió por completo los sentimientos de Robert. Saber que la mujer padecía cáncer colocó la situación en un contexto que le confería un profundo sentido. Uno de los valores de la percepción espiritual consiste en que nos proporciona un contexto lo suficientemente amplio para contener y conferir significado a todas nuestras experiencias, incluyendo las más traumáticas.

De modo sorprendente, el suicidio de mi padre fue uno de los mayores regalos que jamás me dio. Por supuesto, no es eso lo que pensé cuando sucedió. El dolor sobrecogedor que sienten típicamente los allegados a un suicida es extraordinario, debido a los componentes de trauma, impotencia, culpabilidad, vergüenza y rabia. Sin embargo, de las profundidades de mi dolor surgió la joya de una compasión más profunda. No me cabe duda de que cada dolor guarda su propia joya. Tal vez una de esas joyas, procedente de mi profundo sufrimiento emocional, sea el amor que siento por la vida, aun cuando sepa que vivir significa también sufrir y morir.

El propósito de nuestras actividades en relación con la «muerte» consiste en ayudar a responder a las siguientes preguntas: «¿Cómo conseguir y conferir significado a lo que parece no tenerlo? ¿Cómo aprender a aceptar lo que es nece-

sario y a abandonar lo que ya no lo es? ¿Cómo enfrentarnos a nuestra propia sombra?».

M: Para conseguirlo, necesitamos ternura unos de otros, compasión, y una profunda comprensión de nuestro malestar. Necesitamos sentirnos amados incluso en «la parte más oculta» de nuestro ser. Necesitamos las cualidades y los valores del Corazón.

La hija de Robert Dilts: sombras y luz

D: Nuestra sombra es una parte de nosotros que puede resultarnos incómoda. Es la parte de nosotros que desearíamos no sentir, ni admitir siquiera como nuestra. Sin embargo, no conseguimos librarnos de ella. De hecho, permitidme señalar que, cuanta más luz, más sombra. Cada vez que he experimentado el más mínimo despertar espiritual, he percibido de repente sombras que antes no veía, simplemente porque la luz se había vuelto más brillante.

El nacimiento de mi hija, por ejemplo, fue uno de las experiencias más hermosas de mi vida. Opino que, para un hombre, tener una hija es algo transformador. Cuando Julia nació, se abrieron a la luz partes de mi corazón que ni tan sólo sabía que existieran. Era, sin duda, una luz muy brillante. Pero, tras pasar todo el verano con ella, tuve que reanudar mis viajes. Volé a Europa para conducir un seminario. Era la primera vez que me alejaba tanto de ella. Una mañana, mientras estaba en el baño preparándome para el seminario y tenía puesta la televisión, escuché en la habitación el llanto de un bebé. Por un instante, creí que se trataba de mi hija, llorando de miedo o dolor. Corrí a la habitación, donde me percaté de que el llanto procedía del televisor. Estaban dando un reportaje sobre Somalia. En la pantalla aparecía una niña de Mogadiscio que agonizaba de inanición. Su llanto me había sonado exactamente como el de mi hija. Me sentía tan unido a mi hija que mi corazón se desgarraba ante aquella imagen. Antes del nacimiento de Julia, simplemente habría sido para mí una imagen anónima en un televisor. Ahora, el sufrimiento de aquella criatura, a miles de kilómetros de distancia, rompía mi corazón en pedazos.

En aquel momento me di cuenta de que tenía dos opciones: podía apagar el televisor y decirme a mí mismo: «Bueno, es algo que sucede muy lejos de mí, a alguien muy distinto, a quien no conozco y que realmente me importa poco». O bien podía mantener abierto mi corazón y aceptar que aquel bebé no estaba mucho más lejos de mí –tanto física como emocionalmente– que mi propia hija. El espectro del sufrimiento y de la muerte se convertían así en una sombra muy real. El hecho de que estuviera muriendo gente de hambre había dejado de ser algo en lo que pudiera pensar como un simple concepto. Ahora lo sentía. Cerrar mi corazón a ese sufrimiento hubiera equivalido, de algún modo, a amar un poco menos a mi hija. Comprendí que, para amarla realmente tenía que dejar que mi corazón se hiciera añicos. Era como si alguien a quien yo amara se estuviera muriendo, sin que yo pudiera hacer nada por evitarlo. Aquella sombra había estado allí toda mi vida, sólo que su oscuridad y su realismo nunca habían sido tan evidentes para mí.

Este ejemplo puede servir para ilustrar cómo, cuanto más potente es la luz, más evidente es la sombra. En presencia de la luz, ya no podemos ignorar el dolor, el sufrimiento y el temor.

Uno de los mensajes fundamentales del tema de la muerte no es otro que el modo de transformar nuestra «sombra» o de tratar con ella consiste en «amar, a pesar de todo». En mi caso, esta fue la decisión que tomé con respecto al bebé moribundo y a mi hija. Decidí «amar, a pesar de todo», lo cual significaba amar a aquella criatura que agonizaba ante mis ojos en el televisor, aun cuando me sintiera

impotente y no pudiera hacer nada por evitarlo, aun cuando amarla significara llevar más dolor a mi vida.

El padre de Robert McDonald: amor, de todas formas

M: Cuanto más consciente seas de lo que amas, más probabilidades habrá de que sufras. Psicológicamente hablando, una de las razones por las cuales nos resistimos a admitir lo que queremos, y mentimos a los demás y a nosotros mismos al respecto, estriba en que dudamos de que llegaremos a conseguirlo. En este caso, nuestra intención positiva consiste en buscar la paz interior, pero, en lugar de ello, lo que hacemos es volvernos menos vivos y aturdirnos más. Pensamos que manteniéndonos en un estado más o menos muerto, conseguiremos evitar los aspectos más dolorosos de la vida. Esto nos lleva a la cuestión fundamental al trabajar con las sombras: «¿Qué hacer con nuestra sombra?». Sabemos que Jesucristo nos habló de amar a nuestros enemigos, pero ¿cómo amar a nuestra sombra? Otra cuestión que surge es: «¿Por qué hacerlo? ¿Por qué razón habría que amar ante el dolor y el sufrimiento? ¿Es que no puede haber algún modo de amar sin tener que sufrir por ello?».

Cuando yo tenía cuarenta años, mi madre me confesó que el hombre al que yo consideraba mi padre tal vez no lo era. Aquella confesión constituyó un *shock* considerable para mí. Bill McDonald, el hombre al que yo siempre había tenido por padre, se suicidó cuando yo tenía veintisiete años. Procedía de una familia de bebedores, era a su vez alcohólico y se suicidó el día de Navidad de 1972. Así que, cuando mi madre me dijo: «Tal vez no era tu padre», sus palabras significaron un impacto considerable en todos los aspecto de mi vida. Si Bill McDonald no era mi padre, tal vez mi padre biológico no se había suicidado, quizá mi ascendencia

era completamente distinta. Aquello podía explicar muchas cosas de mi vida. La incertidumbre sobre mi paternidad había sido un secreto familiar cuidadosamente guardado hasta entonces. Mientras todo aquello me estaba sucediendo, empecé a preguntarme si habría familias sin secretos.

Mi madre me dijo: «Quería que lo supieras, porque amé mucho a aquel hombre. Cuando quedé embarazada, no podíamos estar seguros de si eras hijo suyo o de Bill McDonald». En mi opinión, mi madre estaba mostrándose muy valiente. Me siento muy orgullosa de ella, por haber decidido compartir conmigo algo tan profundamente importante para ella, y que, por otro lado, podría haber seguido manteniendo en secreto. En caso de haber muerto guardándose aquel secreto para sí, mi vida podría haber sido muy distinta. Me siento muy honrado de que decidiera compartir conmigo una información tan sensible e importante.

Gracias al valor de mi madre, yo podía buscar a mi padre. Pensé que si era capaz de dar con él, encontraría el modo de determinar si se trataba o no de mi padre biológico. Contraté los servicios de un investigador privado. Inspeccioné algunas viejas fotografías y, sorprendentemente, descubrí que ambos hombres se parecían bastante.

Por fin, llegué a descubrir que aquel hombre había muerto seis años antes. Así que no podía estar seguro de si mi padre había muerto seis años atrás o se había suicidado hacía ya trece. ¿De qué modo podía llegar a saber quién de los dos había sido mi padre? Lo intenté, pero no conseguía resolver aquel puzzle. Acabé por rendirme.

Muy poco después de haber abandonado mis inútiles pesquisas, soñé que Bill McDonald me visitaba. En mi sueño, él estaba de pie junto a mí. Yo estaba sentado y él de pie. Me miró y extendió su mano izquierda. La miré y extendí la mía. Ambos nos quedamos observando nuestras manos izquierdas extendidas. Como quien no quiere la cosa, me dijo: «¿Ves?». Encogiéndome de hombros, le respondí: «Sí,

son tu mano izquierda y la mía». Entonces movió su pulgar izquierdo de un modo característico, y me di cuenta del doble juego de la base de aquel pulgar. Le dije: «Sí, yo también tengo una doble articulación ahí y puedo hacer lo mismo. Recuerdo que me lo enseñaste cuando era un niño, porque esa era la forma de reconocer...». Levanté la mirada hacia él y casi grité: «¡Tú eres mi padre!». De repente lo supe. Había venido a mí en sueños para confirmarme que era mi padre. Eché a llorar.

«Sí», me respondió. Se levantó y se reclinó en el sofá. Miré mi mano y me invadió una fuerte sensación de estar en casa otra vez, de que lo conocía, de que había encontrado a mi padre. Me levanté y me dirigí a él. Mis brazos se abrieron a él, mi corazón rebosaba, se había abierto de golpe y allí estaba yo, completamente vulnerable, deseando abrazarle. «Eres mi papá, mi padre, estás ahí por fin.» Mientras me iba acercando a él, con los brazos abiertos, me invadió la certeza de que iba a morir, de que iba a suicidarse. Si continuaba con los brazos abiertos, si insistía en amarle, mi corazón quedaría roto en mil pedazos. En aquel instante me di cuenta de que tenía que elegir. Las opciones estaban nítidamente claras: podía cerrarme y dejar de amar, o podía seguir abriéndome y seguir amando. Si optaba por lo segundo, el sufrimiento estaba asegurado.

Supe que no había otra posibilidad, porque ninguna otra opción tendría el menor sentido. Sólo podía hacer una cosa, amar, a pesar de todo, incluso ante la inevitable perspectiva del sufrimiento y la desesperación. No había otra cosa que hacer, porque si permitía que mi corazón se cerrara al amor, la vida dejaría de merecer ser vivida. De modo que dejé abierto mi corazón y lo amé, a pesar de todo. Mi corazón se rompió. Y mi corazón sanó.

Mi padre me enseñó que amar es participar al ciento por ciento en la vida, aun a sabiendas de que todo lo que amas te será arrebatado; aun conociendo que si amas, tu corazón se romperá una y mil veces en añicos. El amor es plena participación, desde la certeza de que todo cuanto aprecias es cambiante, impermanente y destinado a morir. La estancia en la que te encuentras se destruirá. Nuestros cuerpos decaen y desfallecen. Todo debe morir. En este mismo momento estamos muriendo. Amo a Robert Dilts. Un día morirá. Yo moriré. Sin embargo, esa no es razón para retener el amor. «Amar, a pesar de todo», eso es lo que mi padre me enseñó aquella noche. Y, sin embargo, si amamos a pesar de todo, nuestro corazón se partirá. No se trata de una suposición, sino de una absoluta certeza. Y la cuestión es: «¿Cuál es el valor de seguir amando, a pesar de todo? ¿Cuál el de abrirnos y exponernos, vez tras vez?». Pero decidme, ¿existe alguna otra alternativa?

Abraza tu sombra

D: Hoy exploraremos el tema de «¿Qué nos impide abandonar lo que ya no necesitamos, para que podamos recuperar aquello que es realmente importante para nosotros?»

M: Lo que deseamos está claro. Queremos frutos del espíritu como paz, gozo, autoestima, «caminar más cerca de Dios». ¿Qué es lo que nos está impidiendo disfrutar de todo ello ahora mismo? ¿Qué podría impedirnos estar en presencia de Dios o disfrutar de una paz interior más profunda y de un mayor gozo?

D: Aquello que te lo impide, sea lo que sea, es lo que nosotros llamamos la «sombra».

M: La mayoría de nosotros percibimos la sombra como algo de lo que hay que librarse a toda costa, algo que hay que combatir e intentar destruir. Repudiamos nuestras sombras, en lugar de darnos cuenta de que nos ponen de rodillas, posición a menudo asociada con la transformación.

D: Uno de los procesos que proponemos lleva por nombre ***Abraza tu sombra***. Se trata de un medio para experimentar directamente nuestra propia sombra.

M: Este ejercicio requiere algo de espacio. Para hacerlo, te pediremos que te quites los zapatos y te coloques en el centro de la sala. Si llevas gafas quítatelas y déjalas en un lugar seguro. Se trata de un proceso que requiere acceso a las sensaciones, a la primera posición, a la plena personificación emocional.

D: En el presente ejercicio, utilizaremos dos localizaciones físicas: una para la «primera posición» o posición de uno mismo, y la otra para la «tercera posición» o posición del observador. Vamos a crear estas localizaciones marcando dos espacios en el suelo, uno frente a otro. El que está más hacia delante corresponderá a la primera posición. Desarrollarás la mayor parte del ejercicio en esta localización. Hacia el final te pediremos que te coloques en la posición del observador.

Para empezar, colócate en el espacio correspondiente a la «primera posición». Mientras estés en ella, evoca la imagen que creaste para tu «Ser». Recuerda que este es el Ser que quieres llegar a ser. Contiene el sentimiento de plenitud y conexión espiritual que más deseas. Engloba los sentimientos de sanación, amor, profunda paz interior, gozo, seguridad, conexión y pertenencia.

M: Siente profundamente cuánto anhelas todos estos frutos del espíritu, y di en voz alta: *«Amar es participar plenamente ante el cambio, la temporalidad y la muerte»*. Deja que el significado de estas palabras te penetre. Mientras permites que estos sentimientos profundicen en ti, puedes también pensar en Dios, en el Espíritu, o en la Fuente.

D: Siente plenamente tu conexión con Dios y di en voz alta: *«He dejado de intentar cambiarte, Espíritu o Dios. Ahora me propongo comprender y aceptarme como soy»*.

Observa qué significado despiertan estas palabras en tu interior.

M: Date cuenta de cuántas veces has intentado cambiar a Dios. ¿En cuántas ocasiones te has esforzado para conseguir que la voluntad divina, o del Universo, fuera distinta

a como es? ¿Cuán a menudo has insistido en que sabías lo que era necesario, mientras que Dios estaba «un poco desfasado»?

D: Tal vez te hayas descubierto diciendo: «Si tan sólo Dios fuera un poco más compasivo... Si fuera más sabio o más amoroso... Si nos prestara más atención, el mundo sería más de mi gusto».

M: Quizás, en el pasado, hayas argumentado que si Dios fuera más amoroso o estuviera más pendiente de lo que sucede, no existirían sufrimientos como los de Mogadiscio o Bosnia. Pero ahora, en este ejercicio, declaras: «Dios, he dejado de intentar cambiarte. Me propongo tan sólo aceptarme tal y como soy».

Siente esta decisión. Observa cómo te hace sentir. Desde el centro de tu posición, ve abriendo los brazos tanto como puedas, como si te abrieras a Dios, al Espíritu, a Cristo, a Buda, a la Virgen, a la Fuente, al Universo o a la Gran Melodía. Te estás abriendo a la voluntad de Dios. Di en voz alta: «Me entrego a ti, Dios, Espíritu o Fuente. Me entrego a ti... a pesar de todo». Incluso si quieres que el mundo sea como es, incluso si decides exterminar a mis hijos.

D: ¿Qué sentirías si Dios decidiera quitarte todo cuanto más amas y valoras?

M: Incluso a sabiendas de que abrirte a Dios significará que tu corazón se rompa en mil pedazos, di: «Haré lo que Tú quieras; me entrego a Ti por completo».

D: Mientras repites estas palabras, observa qué sombra empieza a surgir de tu interior. ¿Qué es lo que te impide abrirte por completo?

M: Observa qué es lo que no te permite rendirte completamente a Dios ahora mismo. ¿Qué dolores, qué pensamientos, qué confusiones te lo impiden?

D: Observa también dónde sientes esta reacción, en qué lugar de tu cuerpo se manifiesta esta sensación dolorosa, negativa o limitadora. ¿Dónde experimentas esta sombra? ¿En qué parte de tu cuerpo tiene su morada?

M: ¿Dónde notas este temor, esta resistencia? Lleva tus manos a esa parte del cuerpo en la que sientes la presencia de la sombra. Deja que se intensifique esta sensación.

D: Amplifica esa sensación. En lugar de evitarla, deja que tu atención se concentre plenamente en la sombra unos instantes. Permanece con ella.

Siente la sombra en ti. Toca esa parte del cuerpo y deja que vaya surgiendo la imagen o el símbolo que representa a esa sombra.

M: Tal vez sientas o veas un cuchillo, un arma, un ataúd, o incluso la presencia de otra persona. Quizá la sombra aparezca como una vaga forma o un símbolo abstracto.

¿Cuál es la manifestación de esta sombra que te hace sentir miedo, dolor o angustia? Si no llegas a percibir alguna imagen o algún símbolo, esculpe con tus manos aquello que se interpone en tu camino. Deja que tus manos moldeen por sí solas la representación de la fuente de tu temor, tu trauma o tu dolor.

D: Esboza su perfil con las manos. Permanece unos momentos en este estado emocional, hasta que percibas claramente el aspecto de lo que causa tu reacción.

M: Cuando hayas identificado tu símbolo o tu imagen para la

sombra, retrocede suavemente hasta la posición del observador, de forma que puedas verte frente a ti mismo.

D: Disóciate de tu experiencia de la sombra y cambia tu fisiología.

M: Contémplate a ti mismo, frente a ti, conectado con tu sombra. Observa cómo ambos están conectados, cómo se implican mutuamente. Señala con tu dedo esta imagen de ti mismo y de tu sombra y di: «Ahí estoy yo y ahí está mi sombra». Observa su conexión y su implicación.

Formas de implicación

M: La «implicación» con la sombra comprende tres partes: (1) la propia sombra, (2) el tipo de implicación y (3) uno mismo.

Hay tantas formas de implicación como personas. Una implicación típica puede ser, por ejemplo, una especie de cordón que te conecta a tu sombra. La representación de la propia sombra puede adoptar la forma de una serpiente enrollada a tu alrededor, un ancla ligada a tu cadera, una daga clavada en tu corazón, una espada que se hunde en tu garganta, un animal negro en forma de anguila que vive dentro de ti, alambre de púas incrustado en tu cerebro, etc. Mi propia sombra surgió bajo la forma de un estanque de tinta negra que tocaba mi cuerpo, manchándolo.

D: La mía era algo parecido a un amasijo de cuerdas negras, que entraban en mi cuerpo a través de mi garganta.

M: Una vez que has identificado a tu sombra y el tipo de vínculo que te liga a ella, da otro paso atrás y sacude tu cuerpo. Límpialo con tus manos de cualquier energía perturbadora.

D: Nuestro próximo paso consistirá en realizar un proceso que se basa en el formato que Robert McDonald desarrollara inicialmente para trabajar con adicciones y codependencias (ver *Corazón de la mente*, 1989 y *Volver a casa*, 1990). Lo denominamos ***Libérate de tu atadura con la sombra***.

Hagamos ahora un resumen de cuanto hemos hecho hasta aquí.

Descubre tu sombra
(Patrones arquetípicos)

Podemos considerar la sombra como un arquetipo que parece apartarnos del espíritu, de la libertad, de la fuente, de la unicidad, de la plenitud o de Dios. Para descubrir tu propia experiencia de la sombra, repite en voz alta:

Amar es participar plenamente ante el cambio, la temporalidad y la muerte.
«He dejado de intentar cambiarte, Dios, Espíritu o Fuente. Ahora me propongo comprender y aceptarme como soy.»

1. De pie, con los brazos abiertos, di en voz alta: «Me entrego a Ti (espíritu, totalidad, fuente, etc.), a pesar de todo». Las palabras clave son, precisamente, «A pesar de todo».

2. Después de haber dicho «A pesar de todo», observa qué «sombra» emerge (temor, soledad, muerte, dolor pasado, trauma, dolor anticipado, etc.).

3. ¿En qué lugar de tu cuerpo notas la conexión con la sombra o bien la reacción ante ella?

4. Toca la parte de tu cuerpo en la que notas esta sensación.

5. Deja ahora que acuda a tu mente alguna imagen o algún símbolo. Lo que surja será la representación de tu sombra. Tal vez percibas un objeto con forma de cuchillo, un arma medieval o un ataúd; quizá se trate de una persona, conocida o desconocida; incluso es posible que tan sólo percibas una vaga sombra. Observa simplemente qué acude a tu mente. Si no percibes ninguna imagen o símbolo, extiende sencillamente tus manos y esboza intuitivamente su contorno.

6. Retrocede ahora hasta la posición del observador, desde la que puedas ver: a) tu sombra, b) el vínculo que te une a ella, y c) a ti mismo.

7

Libérate de tu atadura con la sombra

El trabajo de Robert Dilts con la sombra

M: Vamos a realizar una demostración del proceso de ***liberación de la atadura con la sombra***, con Robert Dilts en el papel de «explorador». Para empezar, Robert regresará al espacio correspondiente a la «posición del yo» y volverá a experimentar su vínculo con la sombra.

D: Voy a retroceder desde la posición del observador en la que estoy, para colocarme en el espacio de la primera posición. (Se desplaza desde la posición del «observador» a la del «yo».)

M: Robert, ahora que te encuentras en primera posición, recupera la sensación de la sombra en tu cuerpo.

D: La sombra que yo siento es algo que me impide ser congruente. Está relacionado con mi voz y con la capacidad para expresar mi verdad. Físicamente, lo noto como un manojo de oscuros filamentos, que se introducen en mi cuerpo a través de la garganta.

Explora la estructura de la sombra

M: Tómate tiempo para asir por completo la sensación de tu atadura con la sombra. Cuando sientas plenamente en

tu cuerpo esa atadura, imagina que posees unas «manos mágicas» que te permiten explorarla en el interior de tu cuerpo. Imagina que palpas con tus propias manos la textura de ese vínculo, siente hasta qué profundidad penetran estos filamentos dentro de tu cuerpo. ¿Hasta dónde llegan? (Dilts mueve las manos, como si estuviera tocando y esculpiendo unos filamentos invisibles.)

D: Llegan hasta mi corazón.

M: ¿Van más allá de tu corazón o se detienen ahí? (Dilts continúa moviendo las manos, como si estuviera tocando en su cuerpo algo invisible.)

D: Rodean mi corazón y penetran en su interior.

M: Alrededor y hacia dentro. ¿Hasta dónde suben? (Dilts continúa palpando con sus manos aquí y allá, tocando diferentes zonas de su cuerpo.)

D: Van a distintos lugares. Parte de ellos van hacia mi cráneo y mi cerebro.

M: Continúa empleando tus «manos mágicas» para explorar este vínculo. Indaga por dónde entran estos filamentos en tu cuerpo. Luego síguelos y averigua de dónde proceden. (Dilts se toca la garganta, y luego empieza a separar sus manos del cuerpo, como si estuviera palpando algo frente a él.)

Deja que tus manos esculpan físicamente el camino que siguen esos filamentos. Descubre la sombra que está unida a ti a través de ellos.

D: Parece una masa de algas. Estos filamentos vienen de las algas, se introducen en mi cuerpo por la garganta y luego se dirigen hacia mi corazón y mi cabeza.

M: Sin abrir los ojos, fíjate en el color de las algas y de los filamentos.

D: Muy oscuro, como de negrura.

M: Y si los tocas, ¿qué textura y qué temperatura tienen?

D: Son viscosos.

M: Y cuando los sientes agarrados a tu garganta, ¿qué sensación emocional te producen?

D: Sobre todo miedo, también algo parecido a culpa y cierta confusión.

M: Quisieras poder ser congruente y expresar tu verdad, pero estos filamentos oscuros y viscosos que salen de las algas no te lo permiten. Sientes temor, culpa y algo de confusión. Empezamos a saber bastantes cosas de tu sombra. Deja ahora que tus manos descansen, dirígete a tu interior y expresa tu agradecimiento a las partes tuyas que te han permitido descubrir la estructura de tu sombra. (Dilts baja sus manos a los costados.)

Descubre la intención positiva de tu atadura con la sombra

M: Imagina ahora que tus manos mágicas se han vuelto aún más poderosas. Están dotadas de rayos láser y pueden hacer cualquier cosa. Si quisieras, podrías cortar con ellas en cualquier momento tu conexión con la sombra. En un momento, voy a pedirte que consideres seriamente la posibilidad de cortar esos filamentos. No llegues a cortarlos, quédate a punto de hacerlo. Considera seriamente la posibilidad de librarte de tu sombra y observa qué sensaciones emocionales notas al estar a punto de hacerlo. (Dilts levanta lenta-

mente las manos, como si se preparara para dar el golpe de gracia a los filamentos invisibles.)

¿Qué emociones experimentas al considerar seriamente romper ese vínculo y librarte para siempre de tu sombra?

D: Siento una mezcla de confusión y tristeza.

M: Confusión y tristeza. Muy bien. Vuelve ahora a dejar tus manos en reposo, porque no vas a cortar ese vínculo. Tu sensación de confusión y tristeza indica que, a nivel interno, tu sombra, ligada a ti del modo en que lo está, está cumpliendo alguna función positiva. (Dilts baja las manos.)

Alguna parte tuya dio su consentimiento para que esos filamentos viscosos penetraran por tu garganta y se dirigieran a tu cráneo y a tu corazón. Dirígete a tu interior y habla con ternura a esta parte tuya que permitió que se creara ese vínculo, compuesto por esas fibras negruzcas. Pídele: «Por favor, dime cuál es tu intención positiva al mantenerme ligado de ese modo a esta oscura masa de algas».

D: (Dilts permanece en silencio unos momentos.) Es para protegernos, a mí y a alguien más. La intención positiva de ese vínculo consiste en protegernos a ambos de mi propia estupidez, de mi ego y de mi arrogancia.

M: De modo que una parte tuya permitió que se creara esa conexión, para protegerte a ti y proteger a alguien más de tu propia estupidez, de tu ego y de tu arrogancia. Di: «Muchas gracias. Se trata de algo muy valioso. Cualquier parte mía que quiera protegerme es, evidentemente, leal a mí mismo. Proteger a los demás es también importante para mí. Muchas gracias».

D: (Dilts habla quedamente consigo mismo.) Gracias.

M: Haz el favor de pedirle ahora a esta parte de ti mismo: «Si consiguieras protegerme de mi propia estupidez, de mi ego y de mi arrogancia, ¿qué me reportaría eso? ¿Qué conseguiría yo, que fuera aún más profundamente importante para mí? ¿Cuál es el regalo que realmente quieres hacerme?».

D: La respuesta que obtengo es «verdad».

M: Darte la verdad. Eso es algo extremadamente valioso. Responde: «Muchas gracias. Quiero la verdad».

D: (Dilts habla consigo mismo.) Muchas gracias. Quiero la verdad.

M: Tómate unos momentos para descubrir, internamente, qué te aportaría emocionalmente poseer la verdad. ¿Cuál es el regalo emocional de la «verdad»?

D: La sensación de plenitud... y amor. Experimento la sensación de devolver amor a esa persona que intento proteger. Ella me dio mucha vida y mucho amor. Obtuve mucho de ella. Parte de la intención positiva de permitir este vínculo consiste en compartir parte del mismo con esa persona.

M: De modo que el don emocional consiste en experimentar plenitud y en compartir vida y amor, dejando que lo que antes vino ahora fluya hacia los demás. Algo así como un sentimiento de gratitud.

D: Sí, de gratitud.

M: Así pues, esa parte tuya permitió que la sombra se adentrara en ti con la finalidad de asegurarse de que tú y alguien más estuvierais protegidos de tu propio ego, de tu arrogancia y de tu estupidez, así como de que tuvieras la verdad, experimentaras la plenitud y compartieras, agradecido, el amor y

la vida que recibiste de esa otra persona. Por favor, dile a esa parte tuya: «Gracias, acepto lo que me ofreces. Es un espléndido regalo».

D: (Dilts habla en voz baja consigo mismo.) Gracias, acepto lo que me ofreces. Es un espléndido regalo.

Esculpe un Yo «espiritualmente evolucionado»

M: Ahora, manteniendo en tu mente la intención positiva y el regalo de esa parte tuya que ha permitido que los filamentos de la sombra penetren en tu corazón y en tu cerebro, gira ligeramente hacia tu izquierda. (Dilts lo hace.)

Sirviéndote para ello de tus prodigiosas manos, empieza a esculpir frente a ti la imagen de un Robert Dilts «espiritualmente evolucionado». No se trata de un Robert cualquiera, sino de un Robert «espiritualmente evolucionado». Es congruente y goza de los regalos de la verdad, el amor, la plenitud y la gratitud. Dispone ya de todas esas espléndidas cualidades. (Dilts eleva las manos frente a sí y comienza a moverlas, como si estuviera tocando el contorno de una figura.)

Mientras esculpes ese Robert radiante, date cuenta de que no tiene por qué ser perfecto. Es parecido a ti, está evolucionando al nivel espiritual, y tiene un magnífico sentido del humor. No para de aprender, de cambiar y de crecer. Sírvete de tus manos para crearlo, esculpe todo su cuerpo, de la cabeza a los pies. Esculpelo todo entero, con sus huesos, sus músculos y su piel. (Sonriendo, Dilts continúa moviendo sus manos como si estuviera completando una estatua.)

Asegúrate de que el Robert «espiritualmente evolucionado» esté representado por completo. Cerciórate de que sea congruente y goce de los dones de plenitud, verdad, amor y gratitud. No es necesario que sepa conscientemente cómo llegó a obtener todos esos dones. Todo cuanto necesitas saber es que se trata de tu yo espiritualmente evolucionado, que se encuentra un paso más adelante que tú en el camino de la evolución espiritual. No te olvides de construir sus ojos, abiertos y brillantes. (Dilts acaba su escultura y se queda en reposo, con las manos a ambos lados.)

Ahora, coge su cara en tus manos, como si se tratara de la de un niño, y echa sobre ella el «soplo de la vida». Observa cómo se vuelve vivo y radiante. (Dilts avanza sus manos, como para coger en ellas un rostro, sopla con suavidad y sonríe.)

Este Robert «espiritualmente evolucionado» dispone de todos los recursos y dones que aquella parte protectora tuya tanto anhela. Su garganta, su corazón y su cerebro están completamente limpios y libres de todo obstáculo. Le encantaría poderse conectar contigo. Está deseando proyectar sus filamentos radiantes y multicolores para unirse a ti, pero no puede hacerlo porque el espacio está ocupado por esos otros filamentos oscuros y viscosos.

Observa tus sentimientos hacia este Robert tan magnífico. ¿Te gustaría estar conectado con él y parecerte cada vez más a ese Robert? (Dilts asiente con la cabeza.)

Descubre la esencia «espiritualmente evolucionada» de tu sombra

M: Gira ahora a la izquierda y mira de frente las algas. (Dilts gira ligeramente sobre sí mismo, hacia su izquierda.)

Observa que ha sucedido algo interesante. A tu derecha está el Robert «espiritualmente evolucionado» que acabas de crear. Frente a ti están las algas. Mientras estabas creando el Robert espiritualmente evolucionado, la «esencia espiritualmente evolucionada» de las algas ha aparecido, de forma automática, a tu izquierda. Esta «esencia espiritualmente evolucionada» es justo aquello a lo que las algas necesitan adherirse. Mientras recreabas el Robert espiritualmente evolucionado, se creó también esta esencia espiritualmente evolucionada de las algas. Esas algas adheridas a ti desean en verdad estar adheridas a su propia esencia espiritualmente

evolucionada. ¿Puedes ver esa «esencia espiritualmente evolucionada» de las algas? ¿Qué aspecto tiene?

D: Es verde y vibrante, como las algas del océano en un día soleado. Bajo este aspecto, constituye el alimento de muchas formas de vida acuática. Veo a estas grandes algas, verdes y vibrantes, flotando confortablemente en un gran acuario.

A la búsqueda de objeciones para liberar a la sombra

M: Sí, y este acuario es el lugar adecuado para la sombra. Esa alga «espiritualmente envolvente» del acuario está deseosa de recibir las fibras oscuras y viscosas que penetran por tu garganta, pero no lo consigue porque están fijadas ahí, en tu interior. De modo que tú, que dispones de esas manos poderosas, tienes que tomar una decisión. En primer lugar, debes comprobar si no tienes ninguna objeción a liberar esa sombra de tu garganta. Dirígete hacia tu interior y pregúntale a esa parte tuya que permitió que se creara el vínculo si no tiene nada que objetar a que liberes los filamentos de tu corazón, tu garganta y tu cerebro, y los unas al alga espiritualmente evolucionada del acuario para que, acto seguido, ese Robert espiritualmente evolucionado pueda unirse, a su vez, con tu corazón, tu garganta y tu cerebro. (Dilts permanece inmóvil.)

Si notas alguna objeción, vuelve simplemente al radiante Robert espiritualmente evolucionado que está a tu derecha, y pídele consejo y guía. (Dilts se vuelve hacia su derecha primero, y de nuevo hacia su izquierda después.)

D: No noto ninguna objeción en mi interior.

Libérate de tu conexión con la sombra

M: Muy bien, cuando estés listo, tómate el tiempo que necesites para sacar, suavemente, los filamentos que ocupan tu garganta. Hazlo como si se tratara de un ritual sagrado o de una ceremonia. Utiliza tus manos mágicas para ir separando con ternura todos esos filamentos de tu corazón y tu cerebro, a través de tu garganta. (Dilts empieza a mover las manos, como si estuviera sacando con cuidado cuerdas del interior de su garganta.)

Hazlo con mucha suavidad. No hay violencia alguna en este proceso. Con ternura y respeto libera a tu cuerpo de hasta el último de esos filamentos. Sácalos todos a través de tu garganta, hasta la más pequeña brizna que pudiera estar aún adherida a tu cerebro o a tu corazón. Puedes notar cómo van pasando a través de tu garganta. Cada fragmento, hasta el residuo más insignificante. (Dilts sigue con suaves movimientos.)

Sigue tirando, hasta que hayas extraído la última fibra. Tu cuerpo sabrá cuándo has terminado. (Dilts termina los movimientos de extracción y sonríe.)

Liga la sombra a su «esencia espiritualmente evolucionada»

M: Coge ahora con suavidad los filamentos, junto con la sombra de la que proceden, y adhiérelos a la «esencia espiritualmente evolucionada» del alga del acuario. Hazlo de tal forma que el alga sombra quede ligado al alga espiritualmente evolucionada del mismo modo que lo estaba antes contigo. El alga sombra se adherirá al alga espiritualmente evolucionada con los mismos filamentos con que se adhería a ti. Asegúrate de que el alga sombra quede bien colocada en el acuario, donde será amada, honrada y respetada. (Dilts mueve las manos como si quisiera abarcar filamentos invisibles y gira hacia su izquierda. Hace gestos como de unir muchas fibras y luego retrocede, sonriendo.)

D: Cuando lo he hecho, ha sucedido algo muy interesante. Era como si el alga hubiera estado cubriendo la esencia espiritualmente evolucionada de la persona que estaba tratando

de proteger. Cuando coloqué el alga sombra en su lugar adecuado, percibí una brillante imagen de la esencia espiritual de esa persona. Me sonreía, y supe que se había reunido con su Yo espiritualmente evolucionado. Ha sido una experiencia muy poderosa.

Conéctate con tu Yo «espiritualmente evolucionado»

M: Podrás también darte cuenta de que tu garganta, tu cerebro y tu corazón ya están libres y disponibles. A tu derecha sigue tu propio Yo «espiritualmente evolucionado». Este Robert espiritualmente evolucionado desea adherirse a tu garganta, a tu cerebro y a tu corazón. Siente con tus manos mágicas las fibras radiantes y llenas de color que emanan de tu Yo espiritualmente evolucionado. Algunas nacen de sus manos, otras tal vez de su cerebro o de su corazón. Ahora puedes tomarlas, y adherirlas a los mismos lugares en que lo estuvieron las fibras de la sombra que se aferraba a ti. Conduce esas fibras luminosas a través de tu garganta, hasta tu corazón y tu cerebro. (Dilts gira hacia su derecha y empieza a hacer movimientos, como recogiendo con sus manos manojos de fibras procedentes de su ser espiritualmente evolucionado, introduciéndolas por su garganta y llevándolas hasta su corazón y su cráneo.)

El Robert espiritualmente evolucionado sigue ahí, y esos filamentos van de él a ti, introduciéndose dentro de ti exactamente como lo hicieron antes los de la sombra.

D: Salen filamentos de distintas partes de ese ser; de sus dedos, de sus ojos, de su corazón y de su garganta.

M: Sigue dejando que esas fibras te lleguen desde él, penetren por tu garganta y se extiendan por todo tu cuerpo. Siente cómo te llenan de congruencia, de verdad, de amor, de plenitud y de gratitud. Observa que, al mismo tiempo, emana un mensaje de este Robert espiritualmente evolucionado hacia ti. Al aproximarse a ti te susurra algo al oído. ¿Qué te está diciendo?

D: Me habla dulcemente y me dice: «Eres amado».

Estabiliza la transformación

M: Escucha y siente este mensaje, «Eres amado», y deja que el Robert espiritualmente evolucionado se adhiera por completo a tu cuerpo. Mientras lo hace, dale la bienvenida a su nuevo hogar. Dile: «Bien venido a casa, Robert».

D: Bien venido a casa, Robert.

M: Él es aquel a quien anhelabas. Es tu verdadero compañero espiritual, ahora y para siempre, que nunca te abandonará ni te traicionará. Estará siempre contigo, evolucionando sin cesar. No es estático, tiene sentido del humor y crece, evoluciona, y adquiere más y más plenitud espiritual a medida que avanza en su camino. El Robert espiritualmente evolucionado está ahora contigo, y la sombra se encuentra en el lugar adecuado para ella, en el que será atendida y honrada.

Observa qué clase de cambios internos van ocurriendo en ti cuando piensas en tus relaciones con distintas personas y te imaginas a ti mismo en diferentes momentos y lugares, esta noche, mañana y en los días, semanas meses y años que están por venir. Piensa en aniversarios especiales, en relaciones, en comienzos y finales, en nacimientos y en muertes. Tu Yo espiritualmente evolucionado estará contigo, conectado a ti de la forma más íntima. Tómate unos momentos y dime luego qué es lo que observas en tu interior.

D: Aparecen y se resuelven gran cantidad de cosas. Por ejemplo, veo imágenes de personas que estaban relacionadas con esa sombra, pero ahora que la sombra se encuentra en el lugar

adecuado y yo estoy conectado con mi Yo espiritualmente evolucionado, las veo simplemente como personas. No hay ya más oscuridad o tristeza, simplemente las veo como individuos. Todas mis imágenes internas parecen tener más luz. Muchas cosas que asociaba con voces o sentimientos negativos se transforman. Se funden en una sensación de seguridad.

M: Espléndido. Deja que todo ello siga evolucionando. Gracias, Robert.

D: Muchas gracias (Dilts y McDonald se abrazan. Aplausos).

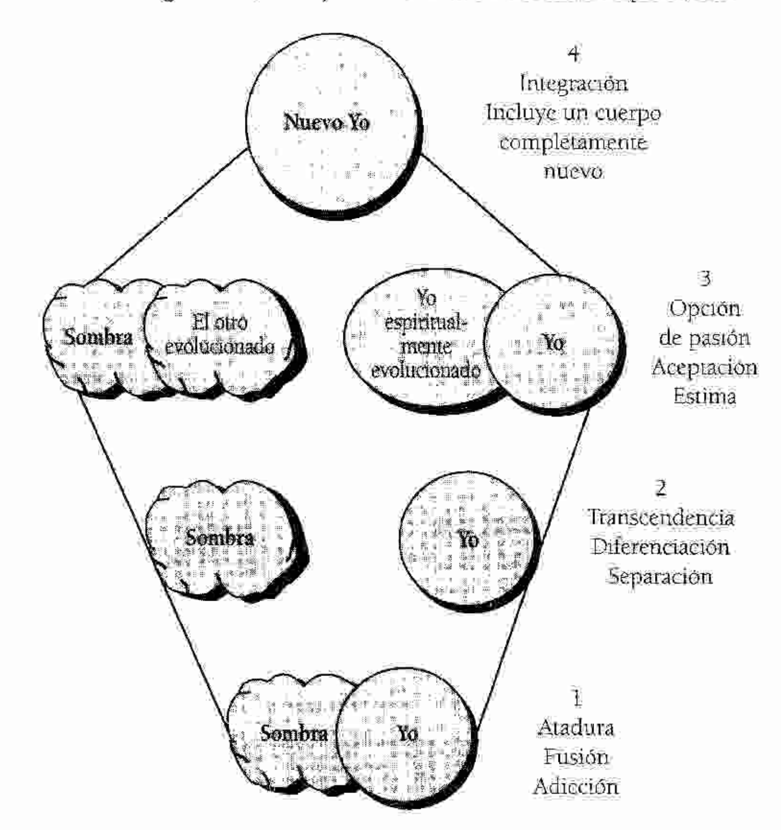


Gráfico de la liberación de la atadura con la sombra

Resumen del proceso de liberación de la atadura con la sombra

(Patrones arquetípicos)

1. Toca tu cuerpo, allí donde notes la reacción de la sombra o tu conexión con ella.

2. Ahora, mientras estás de pie, ***deja que tus manos actúen por sí solas*** y «esculpe» físicamente una representación tridimensional de tu sombra allí donde notes su presencia.

3. Una vez que tus manos hayan terminado de esculpir la sombra, observa de qué forma estás ligado, vinculado o conectado con ella (por ejemplo, un cordón que os une de algún modo, un vínculo de corazón a corazón, de lado a lado, de genitales a genitales, un rayo de luz, etc.; ¿estás tú dentro de la sombra?, ¿está ella dentro de ti?, etc.). Muéstralo con tus manos y describe en voz alta la naturaleza de esa atadura, es decir, lo que ves, escuchas y palpas. (¿Qué es? ¿Dónde está? ¿De qué está hecha? ¿Qué tamaño tiene? ¿Cuál es su tacto?, etc.)

4. Imagina ahora que tus manos tienen «poderes mágicos». Justo antes de empezar a cortar con ellas la atadura que te une a la sombra, ***deténte y considera lo que vas a hacer***. Observa tu reacción emocional ante la seria perspectiva de desconectarte de ella.

5. Pregunta ahora cortésmente a la parte de ti que permitió que se creara ese vínculo, cuáles son sus intenciones positivas para ello. ¿Qué beneficios o dones reales se supone que debería aportar esta conexión a tu vida? No escatimes el tiempo para averiguarlo.

6. En algún lugar a tu derecha esculpe tu ***Yo espiritualmente evolucionado***: una imagen holográfica de un Tú (tu «Yo» con mayúscula) que *ya* ha resuelto esas cuestiones y que dispone de los recursos necesarios para ser un ***ejemplo viviente de las intenciones positivas*** que acabas de descubrir en el paso anterior. Este Tú lleva tus mismas ropas y es idéntico a ti; sin embargo, se encuentra un paso más adelante de ti, te ama, tiene sentido del humor y estará siempre contigo, ahora y en el futuro. Sopla en su rostro el aliento de vida. Acto seguido, inhala el soplo de nueva vida que exhala ese Tú más profundo.

7. Observa que, mientras estabas esculpiendo tu propio ***Yo espiritualmente evolucionado***, ha aparecido a tu izquierda una representación holográfica de la «esencia espiritual» de la sombra. Esta «esencia espiritual» quiere ser conectada a la sombra. Pregunta con dulzura en tu interior si existe alguna parte tuya que desee manifestar alguna objeción a que desconectes la sombra de tu cuerpo, la unas a su «esencia espiritual» y te conectes luego a tu ***Yo espiritualmente evolucionado***. Si hubiera alguna objeción, vuélvete simplemente a tu derecha y pregúntale a tu ***Yo espiritualmente evolucionado*** si está dispuesto a tratar con la objeción.

8. Cuando estés preparado, libera suavemente tu atadura con la sombra (córtala, fúndela, apártala o lo que fuere necesario). Ayuda a la sombra a conectarse con su «esencia espiritual», ***exactamente del mismo modo*** en que estaba conectada contigo.

9. Gira ahora a tu derecha y conéctate con tu ***Yo espiritualmente evolucionado, exactamente del mismo modo*** en que estabas conectado a la sombra. He aquí algunos ejemplos: si la sombra era como una espada que se introducía en tu garganta, tu ***Yo espiritualmente evolucionado*** deberá, inicialmente, adoptar la forma de una espada que introducirás en tu garganta, hasta que el tipo de conexión evolucione hacia una forma más apropiada. Si estás dentro de la sombra, tu objetivo será acabar en el interior de tu ***Yo espiritualmente evolucionado***. Si estabas conectado a la sombra mediante un cordón, conéctate a tu ***Yo espiritualmente evolucionado*** con otro cordón. Sea como fuere, habrás completado este paso cuando tengas ***exactamente el mismo tipo de atadura, pero con un nuevo contenido***.

10. Ahora contempla a tu ***Yo espiritualmente evolucionado***, siente vuestras conexiones físicas y escucha cómo te da la bienvenida al hogar y te susurra al oído algo muy personal.

11. Observa tu experiencia del aquí-y-ahora con tu ***Yo espiritualmente evolucionado***: estando en el momento presente, en este lugar, con estas personas, con estas nuevas posibilidades, etc.

Análisis del proceso de liberación de la atadura

- El proceso de liberación de la atadura es sumamente cinestésico y corporal. El énfasis físico en esculpir la estructura de la atadura tiene por finalidad ayudarte a adentrarte más y más en tu cuerpo. Al esculpir la atadura de la sombra, llegas realmente a sentirla.

- Se trata de que llegues a sentir exactamente cómo estás atado a ella.

M: Esa es la razón por la que le pregunté a Robert: «¿Qué tacto tiene? ¿Dónde está? ¿Hasta qué profundidad llega?». Quería que su cuerpo se implicara por completo en el proceso.

El proceso de liberación de la atadura con la sombra procede de un formato del proceso para la liberación de ataduras emocionales que desarrollé en 1988 para ayudar a resolver codependencias. En 1980 me dediqué a estudiar la estructura de la adicción en forma de codependencia. Quería averiguar la naturaleza de esa estructura para intentar transformarla. Descubrí que las personas que se consideraban a sí mismas codependientes tenían, a menudo, este tipo de representaciones concretas de su atadura. Pude comprobar que los alcohólicos y los drogadictos experimentaban, frecuentemente, una fuerte «ligazón» con otra persona. Era como si no supieran muy bien dónde acababan ellos y dónde empezaba el otro. Se sentían como «hermanos siameses» de esa otra persona.

A medida que avanzaba en mi trabajo, Connirae Andreas me aconsejó que no olvidara indagar la intención positiva de la atadura. Si suponemos la existencia de una intención positiva, resulta mucho más fácil realizar un tipo de trabajo para un cambio no violento. Después de todo, la resolución de la codependencia o de cualquier otra adicción nunca se produce en una atmósfera de violencia. Si la sombra es amputada de forma violenta e irrespetuosa vuelve una y otra vez, puesto que no se siente honrada ni tiene adónde ir. Una de las razones principales por la que nuestro proceso funciona y permanece consiste en que en él no cabe la violencia. No nos limitamos a seccionar simplemente la atadura, como tampoco atacamos a la sombra adherida. Retiramos suavemente la conexión, y le ofrecemos a la sombra un lugar de honor. Ahí es donde radica el secreto del verdadero cambio: en amar aquello que considerábamos nuestro enemigo. Descubre tu propia forma genuina de hacerlo.

Liberarse de la atadura con la sombra implica amor y ternura precisamente hacia eso que antes denominábamos «sombra». Uno de los propósitos del proceso consiste en permitir que la sombra ocupe su lugar adecuado, en el que podrá ser respetada y honrada.

Al realizar este proceso es de gran importancia que observes cómo está representada la sombra. Entonces, tus manos cobran poderes mágicos y puedes empezar a esculpir tu Yo espiritualmente evolucionado. Pero no podrás empezar a crearlo hasta que no hayas descubierto la intención positiva de la parte tuya que permitió que penetrara la atadura en tu vida y en tu cuerpo. En mi opinión, toda nuestra vida se basa en la intención positiva. Nuestra mente inconsciente no desea otra cosa que cuidar de nosotros.

Contrariamente a la creencia común, pienso que la mente inconsciente funciona a través del amor. Cuando descubras tu atadura, pregúntate a ti mismo: «¿Cuál fue la intención positiva de implicarme inicialmente con esta sombra?». Entonces, construye un Yo espiritualmente evolucionado que ya goce de esas cualidades positivas. Luego, con suavidad y ternura, retira la sombra y prepárate para conectarla a su esencia espiritual evolucionada. Si no encuentras ninguna objeción para ello, vincúlate a tu Yo espiritualmente evolucionado, precisamente del mismo modo en que lo estabas con la sombra. Incluso cuando pudiera parecer extraño ligarte a ese Yo con la misma clase de atadura que te ligaba a la sombra, hazlo para igualar el tipo de atadura anterior. Después de todo, de lo que se trata es de mantener la misma forma, pero con un contenido muy diferente. De este modo, todo tu sistema reconocerá la forma y aceptará sin reparos el contenido.

D: Este fue un punto importante ahora mismo para mí, en mi trabajo con la sombra. Primero pensé: «No quiero filamentos que bajen por mi garganta otra vez». Esos filamentos parecían ser lo malo. Sin embargo, dejar que mi yo evolu-

cionado se introdujera en mí a través de la garganta tuvo su mensaje importante. Me cambió por completo. Luego, el aspecto también cambió. Ya no eran filamentos, habían evolucionado hasta convertirse en una especie de energía, de luz.

También fue importante dedicar el tiempo necesario a esculpir el Robert espiritualmente evolucionado. Necesité tiempo para formar su garganta, su cráneo y su corazón. Se me ocurrió cuán importante era la garganta, como nexo de unión entre la cabeza y el corazón. Ahora creo que la atadura estaba en mi garganta, debido a su condición de punto de unión entre ambos. Por eso era tan importante para mí dedicarle todo el tiempo que hiciera falta.

Cuando llevé los filamentos negruzcos hasta el alga espiritualmente evolucionada, su color cambió. En lugar de hebras oscuras y viscosas, se transformaron en plantas planas y verdes. Cobraron vida y relucientes colores.

Cuando introduje en mi garganta las hebras procedentes de mi Yo espiritualmente evolucionado, sentí cómo vibraban mis manos y todo mi cuerpo. Los filamentos se convirtieron en hilos de luz brillante y multicolor.

Manejo de posibles objeciones

D: Como Robert McDonald acaba de demostrar conmigo, un buen modo de manejar la mayoría de las objeciones a la liberación de la sombra consiste en pedir ayuda al Yo espiritualmente evolucionado. Si descubrís alguna objeción, dirigíos a él y preguntadle: «¿Cómo debería ser manejada esta objeción?». Casi siempre obtendréis la respuesta o la intuición adecuada. No en vano habéis construido a este Yo dotado de todos los recursos necesarios.

M: Cuando alguna parte de vosotros presente una objeción, preguntad simplemente: «¿Cuál es, específicamente, tu objeción?». Luego, conocedores de que dispone de todos los recursos necesarios para manejarla, pedidle al Yo espiritualmente evolucionado que os indique el modo de manejar esa objeción.

Asimismo, los «metaobjetivos» son parte importante en este proceso. Un metaobjetivo es el «objetivo-de-un-objetivo». Por ejemplo, si mi objetivo fuera tener un coche nuevo, podríais averiguar mi metaobjetivo preguntándome: «¿Qué te aportaría tener un coche nuevo?». A lo que yo podría responder: «Si tuviera un coche nuevo, me sentiría poderoso». En ese caso, sentirme poderoso sería mi primer metaobjetivo. Podrías continuar inquiriendo: «¿Y qué te aportaría sentirte poderoso?». Tal vez os respondiera algo así como: «Aumentaría mi autoestima». La autoestima, sería, pues, el metaobjetivo de sentirme poderoso. Podrías profundizar aún más, preguntándome: «¿Qué te aportaría que tu autoestima aumentara?». Quizá contestara simplemente: «Alegría».

Al realizar el proceso de liberación de la atadura con la sombra, es importante alcanzar un metaobjetivo que esté basado emocionalmente y sea incuestionable. Por ejemplo, nadie cuestiona la alegría. Se podrá cuestionar un coche nuevo, pero no la alegría.

D: Por ejemplo, cuando Robert me preguntó al principio sobre la intención positiva o el «metaobjetivo» de mi atadura con los filamentos oscuros y viscosos, le respondí que se trataba de protegernos, tanto a mí mismo como a otra persona, de mi propio ego, de mi arrogancia y de mi estupidez. Robert me condujo en la búsqueda de otro metaobjetivo a un nivel aún más profundo, que resultó ser el poseer la verdad. Finalmente, descubrimos que el metaobjetivo emocional e incuestionable de tener la verdad consistía en experimentar la totalidad y la gratitud, así como en compartir el amor y la vida.

Cuando has conseguido identificar las intenciones positivas y los metaobjetivos elevados de la atadura, resulta fácil desprenderse de la sombra y colocarla en el lugar adecuado

para ella. No hace falta tirar de ella o arrancarla, sino que fluye con facilidad. Una vez liberada la sombra, resulta imposible predecir el impacto que pueda provocar.

Para una mujer que participó en uno de nuestros programas, la sombra consistía en la incapacidad para perdonar, representada por una maza, una terrible arma medieval acabada en una bola de acero llena de púas. Como resultado del proceso de liberación de la atadura con la sombra pudo abandonar la maza, que pasó a engrosar su museo histórico personal. Tras completar el proceso, empezó a pensar en una persona con la que había tenido amistad, pero de la que hacía doce años que no sabía nada, ya que habían roto por culpa de un conflicto. Después de doce años, se sentía dispuesta a perdonar a esa persona. Cuando llegó a su casa aquella misma noche, encontró un mensaje en su contestador telefónico, precisamente de aquella persona. El mensaje decía: «Decidí dar contigo después de todos esos años. De repente, me encontré pensando en ti y sentí la necesidad de hablar contigo».

La liberación de la atadura, como camino de crecimiento espiritual

M: Liberar la atadura con la sombra constituye un proceso continuo de desarrollo personal y espiritual. Cada vez que Robert y yo lo realizamos, descubrimos una nueva sombra.

D: Como ya hemos dicho, allí donde hay luz, hay sombra. Lo que sucede en mi opinión es que, cuando una sombra se va y me permite crecer, emerge más cantidad de luz que, a su vez, desvela una nueva sombra.

M: Pienso que el trabajo espiritual final es amar la vida y la muerte, la luz y la sombra. Tal vez amar la dualidad sea el camino a la no dualidad. En el proceso de liberación de la atadura con la sombra nos abrimos a amar aquello que antes temíamos. Aprendemos a respetarlo y a honrarlo. Cada vez que lo hacemos, viene a nosotros y a través de nosotros una mayor cantidad de luz. Crecemos. Nos volvemos más inclusivos.

D: Por consiguiente, si descubro una nueva sombra no significa que haya fracasado. Lejos de ello, mi tarea consiste en descubrir y liberar mis sombras. Cuando lo consigo, se produce una explosión de luz y puedo seguir adelante. Evoluciono de forma natural. Es como proyectar luz sobre una planta que hubiera permanecido en la penumbra.

La oscuridad no reluce en la luz sino que es, sencillamente, la ausencia de luz. La luz brilla en la oscuridad, pero no al contrario, de modo que la sombra me indica el lugar al que no llega la luz. El proceso que acabamos de realizar constituye un modo de hacer llegar la luz allí donde es necesaria.

M: De esta forma, avanzamos en el camino hacia una luz cada vez mayor, hacia un amor cada vez más grande.

El trabajo de Robert McDonald con la sombra

M: Siempre que Robert y yo impartimos *Herramientas del espíritu* demostramos el proceso de liberación de la atadura con la sombra pasando nosotros mismos por él. El trabajo de trascender e incluir a la sombra no tiene fin. De entre las ocasiones en que he realizado mi propio trabajo con la sombra, recuerdo una de forma especial. La sombra que descubrí era particularmente inquietante y, por consiguiente, especialmente provechosa. Cuando me abrí a ella, sentí inmediatamente una fuerte reacción en mis genitales. Era como si algo o alguien estuviera agarrándome por los testículos. Cuando

dejé que mis «manos mágicas» esculpieran lo que causaba esta sensación, descubrí que, efectivamente, mis testículos estaban aprisionados por la mano de alguien. Aquella mano procedía de un brazo que parecía brotar del suelo. Descubrí que el brazo pertenecía a un anciano, probablemente un esquimal, tal vez un sacerdote oriental, vestido con un hábito con capucha. El anciano permanecía enterrado de espaldas, con el brazo levantado a través de la tierra y su mano agarrada a mis testículos. No podía moverme. Avanzando en mi exploración, descubrí que, por su parte, el anciano estaba igualmente ligado a un número infinito de sacerdotes como él, remontándose en el tiempo generación tras generación.

Cuando Robert me preguntó qué sentía ante la perspectiva de cortar mi conexión con aquel sacerdote oriental, experimenté un gran sentimiento de pérdida y lloré. Descubrí que la intención positiva de la parte mía que había permitido aquel vínculo pretendía proporcionarme estabilidad y mantenerme sobre el suelo. Entonces dejé que mis «manos dotadas de poderes mágicos» moldearan un Robert espiritualmente evolucionado, que ya gozaba de la estabilidad necesaria para mantenerse por sí mismo sobre el suelo. Tras haber retirado la mano del sacerdote de mis testículos y haberla vinculado con la sombra espiritualmente evolucionada (un sacerdote oriental espiritualmente evolucionado), el Robert espiritualmente evolucionado se enterró con facilidad y asió suavemente mis testículos. Cuando lo hizo, apareció un número infinito de Roberts espiritualmente evolucionados, conectados todos ellos con el que lo estaba conmigo.

Al cabo de unos instantes, el Robert espiritualmente evolucionado soltó mis testículos y colocó su dedo índice en la base de mi rabadilla. Inmediatamente, sentí que una intensa oleada de energía ascendía por mi columna vertebral y pude ver, hasta donde alcanzaba mi mirada, generación

tras generación de Roberts espiritualmente evolucionados, unidos por las manos y enterrados bajo el suelo. Me di cuenta de que juntos formaban un río de luz dorada, que fluía desde las generaciones que me habían precedido, desde el pasado inmemorial a través de mi espina dorsal conectándome, por siempre, con una grandiosa tradición de amor y compasión.

El espejo del emperador

Hay una vieja historia sobre un emperador chino que creo que ilustra muy bien el valor de descubrir la sombra y colocarla en el lugar adecuado. Al parecer, ese emperador poseía un espejo mágico. Cualquiera que se mirara en él, en lugar de ver reflejada su propia imagen veía la del emperador. Un buen día, la cortesana de más edad y la más leal al emperador le pidió el espejo para sí, de modo que pudiera estar siempre junto a la venerada imagen de su emperador. Aun cuando le dolía desprenderse de tan preciado tesoro, el emperador quedó tan conmovido por la petición de aquella cortesana que le otorgó el honor supremo de llevarse el espejo a su casa.

Algún tiempo después, el emperador se personó, sin previo aviso, en la morada de su servidora. Quedó muy sorprendido al ver que, lejos de presidir aquella casa en un lugar de honor, el espejo yacía cubierto de polvo en un rincón de un cuartucho adyacente. Indignado porque aquella ingrata le hubiera tomado el pelo, el emperador dio un puñetazo en la mesa, rompió involuntariamente el espejo y se hizo un corte profundo en la mano. Preso de ira, mandó que la desdichada fuera arrestada, azotada y encarcelada.

Luego ordenó que el espejo fuera cuidadosamente reparado. Cuando pudo mirarse en él de nuevo observó, sorprendido, que la imagen que el espejo reflejaba era la de un

asno con una pezuña vendada. De repente, comprendió que aquella imagen era la que todos menos él habían visto desde siempre, pero de la que nadie se había atrevido a hablarle jamás. La fiel cortesana había pedido el espejo para salvarle de seguir haciendo el ridículo.

Humillado, el emperador ordenó liberar a la cortesana, y la restituyó a su lugar de honor en la corte. Imploró su perdón y la nombró su máxima consejera. Luego ordenó que aquel espejo fuera instalado detrás de su trono, de forma que nunca le fuera posible olvidar la lección que acababa de aprender sobre su propia arrogancia, ceguera y mal genio.

Tras aquel suceso, el emperador reinó por muchos años con sabiduría, compasión y humildad, hasta que un buen día, mientras dormitaba sentado en su trono, la muerte vino a buscarle. En el instante de su fallecimiento, toda la corte pudo ver cómo el asno del espejo se transformaba en la luminosa imagen de un ángel, que aún sigue allí.

La hora del adiós

D: Albert Einstein afirmó que era una gran cosa que la vida humana tuviera un límite, ya que, de este modo, cuando acaba podemos contemplarla como una obra de arte completada. Si no terminara nunca, jamás podríamos verla como un todo. Decir adiós es una forma de reconocer que algo ha terminado, y puede ser contemplado como un todo.

Consideremos el último día de un seminario, en el que las personas se despiden. Suele ser una situación muy emotiva. Las personas dicen cosas especiales a quienes les han conmovido especialmente, expresándoles su gratitud.

M: Tal vez intercambien tarjetas y promesas de llamarse por teléfono. Quizá lleguen a formular preguntas específicas sobre los respectivos lugares de residencia o se confiesen lo bien que lo pasaron juntos.

D: Probablemente se digan algo así como: «Te aprecio de veras. Estuviste formidable».

M: En otras palabras, durante todo el seminario han estado pensando: «Esta persona se parece mucho a mí. Quisiera decirle "Me gustas", pero esperaré al último día para decírselo». Luego, cuando llega ese día final se dirigen por fin a esa persona y le dicen: «Quisiera tener más tiempo para decirte lo que siento, pero sólo dispongo de un minuto. Tengo que irme al aeropuerto».

D: Han empezado a abrirse a algo más profundo, pero se tienen que marchar, y seguramente no se volverán a ver jamás.

M: Pensad en cuántas veces os ha sucedido algo parecido.

Cuando me dedicaba a la terapia, empecé a darme cuenta de que mis clientes solían esperar a los últimos cinco minutos de la consulta para hablarme de lo que realmente les preocupaba. Me lo decían cuando tenían que marcharse. He podido comprobar que, en los últimos minutos de algunos seminarios, las personas parecen más dispuestas a confesarse unas a otras verdades profundas... justo antes de separarse. Se dicen cosas como: «Me alegro de veras de que hayas participado, me llegó mucho todo cuanto dijiste y tu forma de ser. Quiero darte un abrazo. Espero que nos volvamos a ver». ¿No os ha sucedido nunca algo parecido?

D: Cuando Robert y yo planeábamos *Herramientas del espíritu* nos preguntamos: «¿Qué sucedería si dijéramos adiós en medio del seminario, en vez de al final?». Decidimos simular que el seminario había terminado y despedirnos.

M: Decimos una metáfora final, nos calzamos los zapatos, nos abrochamos la corbata, nos ponemos la chaqueta y simulamos irnos.

D: De este modo, los participantes tienen la oportunidad de decirse unos a otros, en medio del seminario, lo que normalmente esperarían a decirse en los últimos minutos del mismo.

M: Es prácticamente lo contrario a los secretos de familia. Estos secretos son aquellos que se ocultan a los demás, porque deseamos proteger a nuestra familia del dolor. En cambio, los secretos que vergonzosamente desvelamos al final de un seminario, o de cualquier otra experiencia intensamente conectiva a nivel emocional, no se revelan antes, porque no estamos preparados para decirles a los demás lo que realmente sentimos.

D: A menudo, cuando algo ha terminado y miro hacia atrás, me pregunto por qué me siento agradecido. Mientras la experiencia está teniendo lugar, tiendo a darme cuenta de lo que falta. Sin embargo, cuando el seminario ha concluido, sólo siento agradecimiento por todo lo ocurrido en él. Por ejemplo, me siento agradecido por haber podido realizar un sueño. Recuerdo cuando *Herramientas del espíritu* no era más que un sueño de Robert y mío. Soñamos que algún día podríamos compartir nuestras experiencias espirituales más íntimas con muchas otras personas. Ahora ya no es un sueño, es una realidad.

A veces me olvido de que no era más que un sueño. Ahora que ha sucedido, parece que no es más que «otro día en el paraíso», pero cuando recuerdo que en otros tiempos sólo era sueño, siento una enorme gratitud, una gratitud que no podría sentir si *Herramientas del espíritu* nunca terminara.

El monje y el tigre

M: Creo profundamente que lo que de verdad se espera de mí es que ame toda creación divina, todo, incluyendo aquello que nunca hubiera considerado digno de ser amado. Pienso que esto es lo que se espera de mí, y de todos cuantos poblamos la Tierra. Esto me recuerda aquella historia del monje que corría por el bosque. Corría y corría, porque le estaba persiguiendo un enorme tigre. Su vida estaba en peligro, de modo que corría tanto como podía. Le faltaba la respiración, sudaba y se esforzaba; estaba aterrorizado y su corazón latía como el de un caballo desbocado. Tenía la esperanza de salvarse si conseguía pasar al otro lado de la cresta que divisaba a lo lejos.

Sin embargo, cuando consiguió saltar al otro lado, por poco se cae a un precipicio. Al borde del abismo, veía cómo el tigre se aproximaba cada vez más. Mirando hacia abajo con desesperación se dijo: «Es demasiado profundo para saltar». Presa del pánico, vio una rama que salía del borde del precipicio, un poco más abajo. Tal vez aguantaría su peso, así que se deslizó hacia ella, justo cuando el tigre iba a alcanzarle. En el momento de saltar, pudo sentir en su cogote el aliento del tigre.

En el mismo instante, el desdichado monje vio, en el fondo del precipicio, algo aún más aterrador. Allá abajo, aguardando pacientemente y relamiéndose de anticipación, estaba otro tigre. Totalmente desesperado, el infeliz se aferró aún con más fuerza a la rama. Pronto empezó a cansarse. Horripilado, miró hacia arriba y vio al primer tigre, gruñendo. Miró hacia abajo y vio al segundo tigre, gruñendo también. Para empeorar un poco más las cosas, la rama empezaba a dar señales de querer romperse. Su corazón latía alocadamente; estaba aterrorizado.

Justo en aquel momento miró a su derecha y vio una pequeña hoja que nacía del acantilado. Junto a la hoja res-

plandecía una hermosa frambuesa. Miró la frambuesa e intentó contenerse. Miró de nuevo al tigre de arriba, luego al tigre de abajo y finalmente a la frambuesa. Justo antes de que la rama acabara de romperse, respiró profundamente, alargó la mano y cogió la frambuesa. La acercó a su rostro y la olió. Nunca había olido un perfume tan delicioso. Luego la mordió. Nunca había probado nada tan delicioso.

8
Autopaternidad

«Mi amigo John» y el tigre

M: Quisiera contaros la historia de mi amigo John. Vivía prácticamente entre paredes, en una gran ciudad del interior. Los únicos animales que había visto eran gatos vagabundos, perros y, ocasionalmente, alguna rata, de modo que cuando se hizo lo suficientemente mayor como para preguntarse cómo sería el resto del mundo, decidió dar un paseo y explorar los alrededores. Tras andar algunos kilómetros se encontró con el Zoo de la ciudad. Jamás había visto uno antes, pero podía escuchar los sonidos de algunos animales, lo cual suscitó hasta tal punto su curiosidad que decidió comprar una entrada. ¡Estaba maravillado! Vio las jirafas con su largo cuello, los enormes gorilas e incluso un rinoceronte. Nunca antes había visto aquellos animales. Pero cuando llegó ante la jaula del tigre, exclamó: «Oh, yo te conozco. Eres un gato, un gato muy grande. Me gustan los gatos». Y así diciendo, introdujo su mano en la jaula del tigre para acariciarlo. El tigre arañó su mano, John gritaba, su mano sangraba. Tuvo que ser conducido al hospital más cercano, donde le limpiaron la herida y se la cosieron, luego le vendaron la mano y se la inmovilizaron. Tardó semanas en recuperarse. Durante su convalecencia, cada vez que se acordaba del tigre se sentía indignado. Ni tan sólo podía soportar pensar en aquel enorme gato.

Pero, al cabo de un tiempo, echaba tanto de menos el

Zoo que se decidió a visitarlo de nuevo. Se sintió muy feliz al ver de nuevo las jirafas con su largo cuello, los enormes gorilas y los rinocerontes. Pero no podía acercarse a la jaula del tigre, porque le hacía sentir muy mal. Simplemente saber que el tigre vivía en aquel Zoo le indisponía. Creía que lo había superado, pero no era así.

Después de un largo tiempo, preguntó a un transeúnte cómo podía librarse de aquellos sentimientos tan negativos en relación con el tigre. El desconocido le respondió: «Bueno, como es bien sabido, cuando alguien te hiere hay que aprender a perdonar y olvidar». A John le pareció una excelente idea. Decidió allí mismo que iba a perdonar y a olvidar. Al día siguiente, volvió al Zoo y vio las jirafas, los gorilas y los rinocerontes. Todos le gustaron. Al llegar ante la jaula del tigre, se sentía fenomenal. Dirigiéndose al animal, le dijo: «Oye gato, lo he perdonado y olvidado todo, y me siento espléndidamente». Lleno de gozo, introdujo la mano en la jaula para acariciar al felino que, ni corto ni perezoso, se la arañó de nuevo. John gritaba, su mano sangraba. Tuvo que ser conducido al hospital más cercano, donde le limpiaron la herida y se la cosieron, luego le vendaron la mano y se la inmovilizaron. Tardó semanas en recuperarse.

Esta vez quedó tan afectado por lo que le había hecho el tigre que tuvo que acudir a un terapeuta. Creo que, en realidad, debía tratarse de un profesional de PNL porque, tras escuchar su dilema, le dijo: «Bueno, perdonar le hará mucho bien». «Oh, no lo crea», exclamó John. «Ya lo probé y no funciona.» A lo que el terapeuta respondió: «Quiero decir que debería probar a perdonar recordando. Perdonar para liberarse del dolor, recordar para aceptar las cosas como son».

Al día siguiente, John regresaba al Zoo, donde vio las jirafas, los gorilas y los rinocerontes. Al llegar frente al tigre, desde una distancia prudencial le dijo: «Hola, tigre. Te perdono. Ahora comprendo que no eres simplemente un gato grande. Pensé que eras algo que no eres. Lo siento. Eres un tigre y haces lo que se supone que hacen los tigres. No lo olvidaré. Hasta la vista».

Perdonar y recordar

M: ¿Cómo hacer para perdonar lo imperdonable? Muchas personas aseguran que no podrían perdonar determinadas acciones que han sufrido, o determinadas maneras en las que han sido tratadas. De hecho, es muy posible considerar el perdón como un acto irracional. Desde esa perspectiva, lo más racional cuando alguien nos hiere consiste, o bien en herir al agresor, o bien en guardarle rencor, manteniendo cuidadosamente el rescoldo de nuestros profundos sentimientos de dolor y agravio. En otras palabras, cuando una persona racional se siente herida, tiende a protegerse por tanto tiempo como sea necesario, con la finalidad de asegurar su supervivencia. Desde el punto de vista de la racionalidad, arriesgar la supervivencia parece algo estúpido e inaceptable, particularmente cuando nos consideramos devastados por quienes debieran habernos protegido como, por ejemplo, nuestros propios padres.

Como se dice en *Un curso de milagros*, considero que existen dos clases de emociones: miedo y amor. Es decir, todas las emociones negativas se basan en el temor (la anticipación del dolor carente de sentido). Por consiguiente, de no existir el miedo no existirían el dolor, el enfado, la rabia, la depresión, el duelo, la necesidad de venganza, etc. El amor, por su parte, puede ser considerado como la antítesis del miedo. Resulta interesante observar que, en general, consideramos que deberíamos librarnos de nuestro miedo, destruirlo o de algún modo expulsarlo, no dejando más que el amor. Pero la experiencia me ha demostrado que, lejos de ser opuestos, el uno no puede existir sin el otro. Surgen de forma simultánea. En esa dualidad encuentran su respectiva definición.

En mi opinión, existe un «amor trascendente», mediante el cual podemos aprender a «amar a nuestro miedo» y «amar a nuestro amor». Se trata de un concepto que tal vez parezca irracional o imposible. Sin embargo, en el nivel racional, podríamos definir este amor trascendente como «perdón». Si lo denomino «amor trascendente» es porque trasciende el aparente conflicto entre nuestra comprensión común del miedo y del amor. El amor trascendente se encuentra en un nivel superior, que incluye miedo y amor por igual. Está más allá de ambos, pero los abarca. Para mí, el puente entre el miedo y el amor es el perdón.

Algunas personas han tenido experiencias tan amargas que aseguran que «nunca podrían perdonar». Otros les aconsejan perdonar y olvidar. Algunas veces funciona. Otra solución consiste en perdonar y recordar. Es como colocar la sombra en su lugar. Por ejemplo, colocando en un museo recuerdos sobre el Holocausto nos aseguramos de no olvidarlo. No olvidamos lo sucedido, recordamos el horror. Pero recordar no tiene por qué significar descartar el perdón.

D: De forma parecida, «perdonar» no tiene por qué significar «olvidar». Cuando decimos: «Nunca perdonar, nunca olvidar, nunca más», indicamos implícitamente que, para recordar una violación e impedir que vuelva a suceder, nunca debemos perdonar. Desde nuestro punto de vista, el reto consiste, precisamente, en perdonar y aprender.

M: Pero ¿es posible perdonar y aprender, incluso en el caso de los crímenes más espantosos? Al igual que hicimos al trabajar con la sombra, es necesario comprender que detrás de todo comportamiento existe una intención positiva. Algunos os preguntaréis: «¿Cómo podríamos hacer tal cosa y seguir siendo humanos?». Yo os pregunto: «¿Cómo es posible presumir intenciones negativas y seguir siendo humanos?».

Tal vez exista alguna relación entre nuestra humanidad y la capacidad de ir más allá de cualquier limitación que podamos concebir. La persona completamente racional no perdona nada ni a nadie, porque la racionalidad quiere asegurar la supervivencia del cuerpo. Así pues, perdonar debe ser considerado como un acto irracional. Sin embargo, perdonar es, en última instancia, un acto espiritual. En lo más profundo de la plena humanidad, más allá de la superficie, de las heridas y de las cicatrices, existe algo que bebe continuamente de una fuente de inocencia. No me cabe duda de que todos y cada uno de nosotros somos inocentes, absolutamente inocentes. Sea cual fuere el comportamiento, el ser es inocente. El del ser y el del comportamiento son niveles distintos. Sea lo que fuere lo que haya hecho, en mi esencia soy inocente. Todos lo somos. La cuestión es: «¿Cómo incorporar esta conciencia a nuestro cuerpo?».

D: El de autopaternidad es un proceso desarrollado por Robert McDonald para responder a esta importante pregunta. Es un proceso mediante el cual podréis perdonar y recordar, aplicando el principio de intención positiva y descubriendo vuestra inocencia fundamental y la de los demás.

M: La mayoría de personas tienen algún asunto pendiente con su madre o su padre, algo que necesita ser perdonado. Puede que se trate de alguna herida sin resolver, algún daño o quizá sentimientos de abandono. Por otro lado, los asuntos pendientes con la madre o el padre pueden ser positivos, como, por ejemplo, una necesidad no expresada de alabanza, de amor o de celebración. En todo caso, cualquier cuestión pendiente, positiva o negativa, sigue aguardando a ser completada.

La «impronta» y el proceso de autopaternidad

D: Al considerar nuestras relaciones con la «madre» o el «padre», es importante tener en cuenta que existen una

madre y un padre biológicos, y otros que podríamos denominar «arquetípicos». Un ejemplo de progenitor arquetípico es el que ofrece el fenómeno conocido como «impronta», fácilmente observable en el comportamiento de los patitos recién nacidos. Cuando un patito nace, sabe instintivamente que para sobrevivir necesita encontrar una «madre». Sin embargo, el patito no nace con una imagen predeterminada de su madre en la mente. No sabe que tiene un pico amarillo, plumas blancas y patas palmeadas. Conoce «madre» al nivel de estructura profunda, pero desconoce los detalles de su estructura superficial. Lo único que biológicamente sabe es que su madre se mueve y que debe encontrarla.

Así pues, el patito nace con los arquetipos internos de relaciones clave, como «madre», preinstalados. No tiene que aprender que necesita una madre, nace sabiendo que la necesita, que la tiene que encontrar y seguir, y que tiene que aprender de ella cómo comportarse en el mundo. Lo que el patito necesita aprender es cómo es esa «madre». En el caso de que su madre biológica no esté presente cuando nace, seguirá a cualquier cosa que se mueva, acabando por formarse lo que se conoce como una «impronta» [de imprimir] del animal u objeto al que sigue como madre. Esta «impronta» será para él la representación de su «madre». Transcurrido algún tiempo, aun cuando regresara la madre biológica, el patito la ignorará y seguirá a la madre modelo.

Algo parecido sucede con los seres humanos. La «madre» y el «padre» son relaciones arquetípicas muy profundas, resultado de millones e años de evolución.

M: Un modo de acceder a un modelo de padre o madre arquetípicos consiste en pensar en el padre o la madre que tenemos o hemos tenido. Por supuesto, habrá quien no haya conocido a sus padres biológicos. En este caso, bastará con recordar simplemente las muchas «madres» y los muchos «padres» que habrá tenido en su vida. Estos progenitores, tanto biológicos como sociológicos, ocupan un espacio más profundo en nuestra vida. Esas personas llenaron de contenido una estructura arquetípica.

D: Quienes fueron nuestros progenitores biológicos pueden o no haber sido nuestros progenitores espirituales. El proceso de autopaternidad de Robert McDonald puede ser empleado por igual con los progenitores biológicos y «arquetípicos».

El proceso de autopaternidad

M: Para iniciar este proceso adecuadamente, es importante que estés cómodamente sentado. Asegúrate de que tu espalda, tus piernas y tus pies estén colocados en una posición confortable. En caso de que notes alguna tensión en tu cuerpo, simplemente dirige tu respiración a esa parte. Permanece sentado, con las manos apoyadas sobre los muslos y las palmas hacia arriba. Separa ligeramente tus piernas, de modo que no se toquen entre sí.

D: Abandónate a un estado de contemplación, meditación y apertura a cualesquiera mensajes y comunicaciones que revistan para ti la máxima importancia.

M: Respira con todo el cuerpo. Inhala profundamente, permitiendo que el aire llene tus pulmones y se difunda por tu cuerpo. Cuando exhales, deja salir de tu boca un ligero suspiro, casi como si dijeras «Ahhh». ¿Cómo te sientes al escuchar y sentir tu propio suspiro? Observa cómo hacerlo te ayuda a amplificar tu sensación de relajación.

Descubre el símbolo de la madre

D: Al ir entrando cada vez más en contacto contigo mismo a diferentes niveles, empieza a pensar en tu madre o en *la* madre. Observa los sentimientos asociados con la una o la otra. Deja que estos sentimientos se vayan intensificando y observa ***en qué parte de tu cuerpo experimentas la sensación de tu madre***. ¿Dónde vive en tu cuerpo? ¿Dónde notas su presencia? Cuando hayas determinado la parte de tu cuerpo en que vive tu madre o La Madre, lleva hasta ella tu mano izquierda.

Intensifica más y más la sensación de tu madre bajo tu mano izquierda. Luego retorna esa mano a tu regazo, dejándola reposar con la palma hacia arriba. Al hacerlo, deja que la sensación de tu madre asociada a esa parte de tu cuerpo se desprenda de donde estaba y baje por tu hombro y tu brazo, hasta tu mano izquierda. Deja que la sensación de tu madre se vaya liberando y fluya hacia tu mano. Nota cómo cada molécula, hasta la más mínima porción de esa madre, se desprende del lugar de tu cuerpo en el que vivía, viaja y emigra a través de tu hombro y tu brazo para ir a reposar a la palma de tu mano izquierda. A medida que lo va haciendo observa cómo va tomando forma, hasta convertirse en una imagen o símbolo perceptible. ¿Cómo describirías esa imagen? Tal vez estés viendo una flor, quizás un ángel, o puede que una torre, una piedra o un navío.

Cualquiera que sea el símbolo que veas, dale la bienvenida a tu mano izquierda. Dile a esa imagen, en tu idioma natal: «Sé bienvenida, madre. Te pedí que vinieras y has acudido a mi llamada. Gracias por venir y revelarte a mí». Aun cuando al principio te resulte extraño hacerlo, di estas palabras a tu modo, pero de forma ceremoniosa y respetuosa. Di a esa imagen en tu mano. «Gracias, madre. Te pedí que vinieras y has acudido». Observa cómo sigue ahí.

Luego, con voz muy suave y con gran respeto, dile por favor a esa imagen: «Madre, voy a desviar mi atención a otra parte durante unos momentos. Discúlpame, por favor. Volveré».

Descubre el símbolo del padre

M: Luego, suave y respetuosamente, desplaza tu atención de tu mano izquierda, deja en ella a tu madre sabiendo que regresarás a ella, para volver a profundizar de nuevo dentro de ti. Observa qué sucede cuando empiezas a pensar en tu padre, o en *El* Padre. ¿Qué sientes al pensar en uno u otro? En qué parte de tu cuerpo experimentas la sensación de tu «padre». ¿Dónde vive en tu cuerpo? ¿Dónde notas su presencia? Cuando hayas determinado la parte de tu cuerpo en que vive el padre, lleva hasta ella tu mano derecha. Toca suavemente esa parte de tu cuerpo y deja reposar sobre ella tu mano derecha unos momentos.

Intensifica en tu cuerpo la sensación de tu padre. Luego deja que tu mano vuelva a su lugar sobre tu pierna, con la palma hacia arriba. Ahora deja que la sensación de tu padre se desprenda de su localización en tu cuerpo y empiece a desplazarse por tu hombro y tu brazo, hasta la palma de tu mano derecha. Siente cómo tu padre desciende por tu brazo, tu bíceps, tu antebrazo y tu muñeca, hasta llegar a tu mano. Siente cómo cada molécula de tu padre, incluso la más pequeña porción, abandona esa parte de tu cuerpo en la que estaba, desciende por tu brazo y va a reposar a la palma de tu mano derecha. A medida que lo hace, va cobrando forma en tu mano. ¿Qué ves? ¿Qué aspecto tiene esa manifestación de tu padre? ¿Qué símbolo lo representa? Si esa sensación pudiera convertirse en una imagen o un símbolo que pudieras ver, ¿cuál sería? Aun cuando no tuvieras ninguna imagen de tu padre en la palma de la mano, imagina que la tienes. ¿Cuál sería?

Tal vez veas una tormenta en el océano, un carbón, un

faro o un peñasco de granito. Sea lo que fuere, dile: «Gracias por acudir, padre. Te pedí que vinieras. Aun cuando hayamos tenido nuestras diferencias o hayamos estado muy distanciados, te pedí que vinieras y estás aquí. Gracias por acudir, padre».

Luego, dile a la imagen de tu padre en la palma de tu mano derecha: «Discúlpame, padre, voy a desviar mi atención hacia otro lugar durante unos momentos. Volveré». Luego, suavemente, desvía tu atención de esa comunicación con tu padre.

Descubre el regalo de la madre

D: Lleva ahora suavemente tu atención a la palma de tu mano izquierda y observa que tu madre sigue allí. Dile respetuosamente: «Madre, te dije que volvería. Gracias por esperarme». Agradécele que haya esperado mientras hablabas con tu padre. Luego dile: «Madre, tengo una importante pregunta que formularte. Quisiera preguntarte cuál es tu intención positiva. ¿Cuál es el regalo que has estado intentando darme a lo largo de toda mi vida?». Incluso si hubieras experimentado muchas dificultades con tu madre biológica, aunque os separaran el conflicto o la distancia, pregúntale respetuosamente: «¿Cuál es el regalo que has estado intentando darme a lo largo de toda mi vida?». Luego escucha. Si te respondiera algo negativo, como: «He estado tratando de herirte o castigarte», respóndele: «Entiendo, madre. Pero dime, por favor, ¿cuál es el regalo positivo que has estado tratando de darme al castigarme? ¿Qué es lo que realmente querías para mí?».

Es importante que dejes claro que tan sólo aceptarás un regalo positivo, sin ningún tipo de compromiso. Si el regalo no te gusta, si es negativo, pregunta simplemente: «¿Cuál es el regalo que realmente quieres darme castigándome?». Descubre el verdadero regalo insistiendo dulcemente en esa pregunta. Cuando lo conozcas y estés dispuesto a aceptarlo sin ningún tipo de contrapartida, di: «Acepto tu regalo, madre, sin ningún tipo de compromiso».

Si el regalo fuera algo parecido a «amor» o «comprensión», puedes decir, sin más: «Acepto tu regalo, madre. Gracias».

Cuando hayas podido identificar la intención positiva de tu madre, ese verdadero regalo que ha estado intentando hacerte llegar a lo largo de toda tu vida, y cuando lo hayas aceptado, dile por favor: «Gracias, madre. Voy a desviar unos momentos mi atención hacia otro lugar, pero regresaré. Discúlpame».

Descubre el regalo del padre

M: Gira ahora suavemente la cabeza, desplaza la atención a la palma de tu mano derecha y observa que tu padre sigue allí. Dile respetuosamente: «Padre, te dije que volvería. Gracias por esperarme». Agradécele que haya esperado mientras hablabas con tu madre. Luego dile: «Padre, tengo una importante pregunta que formularte. Quisiera preguntarte cuál es tu intención positiva. ¿Cuál es el regalo que has estado intentando darme a lo largo de toda mi vida?».

Aun cuando consideraras que no has recibido nada de tu padre, que nunca quiso darte nada, pregúntale respetuosamente: «¿Cuál es el regalo que has estado intentando darme a lo largo de toda mi vida? ¿Qué me hubieras dado, de haberte sido posible hacerlo?».

Si te respondiera algo negativo como «desapego», algo que rechazas, respóndele: «Entiendo, padre. Pero dime, por favor, ¿cuál es el regalo positivo que has estado tratando de darme con el desapego? ¿Qué es lo que realmente querías para mí?». Tal vez te responda que no quería verte sufrir, que te quería ver a salvo y protegido del dolor. Y este podría ser un regalo que desees y puedas aceptar.

Si te dijera: «Intentaba que la vida fuese más fácil para

ti», respóndele: «Gracias, padre». E incluso podrías ir más lejos y decirle: «Bien, padre, si hubieras podido conseguir que la vida hubiese sido más fácil para mí, ¿qué regalo me habría significado tener una vida más fácil? ¿Qué me habría proporcionado "tener una vida más fácil" que tú realmente hubieses querido que yo tuviera?». Presta atención a lo que te diga. Tal vez te responda: «Diversión». Entonces podrás responderle: «Gracias, padre, me gusta la diversión. Es maravilloso divertirse. Acepto la diversión, sin ningún tipo de compromiso».

Tal vez te responda: «Fortaleza e instinto de supervivencia». Si esto es algo que deseas, respóndele: «Gracias, padre. Acepto tu regalo sin ningún tipo de compromiso».

Cuando hayas dado con un regalo que estés dispuesto a aceptar, sin ningún tipo de compromiso, dile a tu padre: «Gracias, padre. Ahora voy a desviar de nuevo mi atención a otra parte durante unos momentos. Volveré. Discúlpame, por favor».

Ayuda a la madre a comprender el regalo del padre

D: Desplaza ahora tu atención hacia tu madre, a tu izquierda. Salúdala y dile muy amable y educadamente: «Hola, madre, gracias por esperar. Te dije que regresaría y, efectivamente, aquí estoy». Luego dile: «Madre, tengo que formularte una pregunta muy importante. Ya has escuchado cuál es el regalo de mi padre para mí. Tal vez tú y él no os hayáis llevado muy bien, incluso es posible que os pelearais, que no os gustarais e incluso que, en ocasiones, os odiarais; pero a pesar de todo quisiera preguntarte si puedes comprender y apreciar el valor del regalo de mi padre para mí».

No le estás pidiendo a tu madre que comprenda o acepte el comportamiento de tu padre; sino que comprenda lo importante que es para ti ese hermoso y magnífico regalo de tu padre, de modo que si ese regalo fue «diversión», le preguntarás: «Madre, ¿puedes comprender y apreciar el valor de la diversión como regalo para mí?». Si el regalo del padre fue «fortaleza e instinto de supervivencia» pregunta: «Madre, ¿puedes comprender y apreciar el valor de la fortaleza y el instinto de supervivencia como regalo para mí?».

No se trata de que tu madre tenga que aceptar a tu padre, ni tan sólo el modo en que intentó hacerte llegar su regalo. Se trata tan sólo de que comprenda y aprecie el valor que este regalo tiene para ti. Si no alcanzara a comprender su valor para ti, explícaselo respetuosamente y acaba diciéndole: «Madre, esa es la razón por la cual este regalo es tan importante para mí».

Cuando tu madre haya conseguido comprender y apreciar el valor del regalo de tu padre para ti, dile: «Gracias por tu comprensión, madre. Ahora, por favor, te ruego que me disculpes. Tengo que volver a desplazar mi atención a otro lugar durante unos momentos, pero regresaré».

Ayuda al padre a comprender el regalo de la madre

M: Tras excusarte ante tu madre, desplaza tu atención hacia la palma de tu mano derecha, en la que aguarda tu padre. Dile: «Padre, te dije que regresaría y aquí estoy de nuevo. Quisiera preguntarte algo muy importante para mí. ¿Puedes comprender y apreciar el valor del regalo que mi madre tiene para mí? ¿Puedes comprender y apreciar la importancia que tiene ese regalo para mí? No me refiero a su comportamiento, sino al regalo que ha estado tratando de entregarme toda mi vida». Observa qué te responde.

Recuerda que no se trata de que tu padre tenga que aceptar el comportamiento de tu madre, ni tan sólo el modo en que trató de hacerte llegar su regalo. Lo único que importa es que tu padre llegue a comprender y apreciar el valor que este regalo tiene para ti.

Cuando tu padre te haya hecho saber que comprende y

aprecia el valor que el regalo de tu madre tiene para ti, dile dulcemente: «Gracias, padre, me alegro de que puedas comprender y apreciar el regalo de mi madre, porque es muy importante para mí».

Integra a la madre con el padre

M: Desplaza ahora con suavidad la atención al área que media entre tu madre y tu padre, de modo que puedas percibirlos a ambos a la vez; tu madre sobre la palma de tu mano izquierda y tu padre sobre la de la derecha. Diles a ambos: «Por primera vez, los dos reconocéis y apreciáis vuestros respectivos regalos para mí. Sé que, a veces, habéis estado enfrentados dentro de mí. Sé que ha habido dificultades. Sin embargo, por primera vez comprendéis y apreciáis vuestros respectivos regalos para mí. Os doy gracias por ello».

D: También puedes explicarles que crees que es necesario que trabajen de forma distinta y más eficaz para que puedas recibir los regalos que tienen para ti.

M: Diles: «Lo que habéis hecho hasta ahora por separado no ha funcionado. Necesitamos algo nuevo. Es preciso que os unáis para crear algo nuevo, una nueva posibilidad, una nueva forma de ser».

D: Levanta ahora ligeramente tus manos y gíralas, de forma que las palmas de ambas queden una frente a otra.

M: Las palmas de tus manos están una frente a otra, ligeramente por encima de tus piernas. No te preocupes, tus padres no se caerán. Deja una mano frente a la otra, como si fueras a dar una palmada. A medida que las aproximas lentamente, empieza a sentir las dos energías que hay entre ellas.

D: Deja que vayan aproximándose lentamente.

M: Despacio, muy despacio. Se está iniciando una integración. Ambas imágenes están deseando crear algo nuevo para ti. Observa y siente cómo las imágenes de tu madre y de tu padre se mezclan, se funden y se integran.

D: Siente cómo van uniéndose e integrándose lentamente, a medida que tus manos se juntan.

M: Tus dedos se tocan, tus manos empiezan a presionar la una contra la otra. Madre y padre evolucionan entre ellas, uniéndose, mezclándose e integrándose.

D: Cuando tus manos se hayan unido, presiónalas firmemente. Deja que cumplan su cometido.

M: Cuando te sientas preparado, empieza a separarlas abriendo un pequeño espacio, como si se tratara de una flor de loto que se abre. ¿Qué vas a encontrar en su interior? ¿Qué nueva imagen hay ahí?

D: Abre tus manos y contempla esa nueva imagen, que representa la plena integración y la síntesis entre madre y padre.

M: Lo que estaba separado ha quedado unido.

D: ¿Qué ves?

M: ¿Qué símbolo hay ahí?

D: Por ejemplo, si el símbolo de tu madre era un pájaro y el de tu padre un faro, tal vez se hayan combinado para formar un ángel guardián. Una flor y una piedra quizá se convier-

tan en un cristal. Tal vez una torre y una tormenta en el océano devengan una cascada. Deja que tu mente subconsciente cree tu propia síntesis de tu madre y tu padre.

Descubre el regalo de la nueva integración entre la madre y el padre

M: Cuando percibas nítidamente este nuevo símbolo de síntesis e integración, dulce y respetuosamente pregúntale: «¿Cuál es el regalo que me habéis traído hasta aquí?». Escucha atentamente la respuesta. ¿Qué regalo ha venido a traerte esa integración?

D: Por ejemplo, el regalo de «seguridad» del padre y el de «amor incondicional» de la madre, tal vez se transformen en «paz» al unirse. O el de «puerto seguro» de la madre y el de «protección frente al dolor» del padre, se conviertan en «unión y unidad con Dios». Algunos de los regalos que han ido surgiendo ante los participantes en nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* son, «gozo», «espíritu», «calor», «fuerza para decir la verdad», «plenitud», «energía» y «vida».

Difunde el regalo de la integración

M: Observa la imagen o el símbolo de este regalo y di: «Gracias, acepto este regalo, sin ningún tipo de compromiso». Si no guardas ninguna objeción, suave y amorosamente lleva con tus manos ese regalo a tu corazón. Con dulzura, llévalo directamente a tu corazón y aspíralo profundamente con todo tu cuerpo.

D: Siente cómo fluye en tu corazón, en tus pulmones, en tus huesos, en tus músculos y en tu sangre. Siente cómo renaces al hacerlo.

M: Nota cómo se difunde por todo tu cuerpo, desde la coronilla hasta la planta de los pies. Deja que fluya y se esparza como si todos los átomos y las moléculas de tu cuerpo inhalaran esta experiencia, a medida que va profundizando en ti. Siéntela como si tus huesos y tus músculos fueran besados suavemente desde el interior.

D: Mientras notas cómo ese regalo se esparce y profundiza, lleva lentamente tus manos hasta la base de la garganta.

M: Toca la base de tu garganta, sintiendo la conexión de tu sentido de identidad con este regalo.

D: Lleva la dulce sensación de este presente a cada una de tus células y a la médula de tus huesos. Deja también que vaya fluyendo hacia tu pasado. Lleva esta sensación hacia atrás en el tiempo, a lo largo de tu historia personal.

M: Imagina que te vuelves más y más joven. Lleva esta sensación contigo hacia el pasado. Ese regalo, que ahora está en tu sangre y en tus huesos, fluye por toda tu vida.

D: Siente cómo te estás volviendo cada vez más joven, hacia atrás justo hasta el momento antes de nacer. Siente este regalo dentro del vientre de tu madre.

M: Regresa al momento de tu concepción, en el que se unieron el óvulo materno y el espermatozoide paterno. Observa la presencia del sentimiento de integración en ese momento.

D: Deja que este sentimiento penetre en el óvulo de la madre.

M: Y en el esperma del padre.

D: A través del óvulo, el regalo fluye hacia el interior de tu madre. Imagina cómo fluye ese regalo por todo el cuerpo de tu madre, partiendo del óvulo.

M: Y también por el de tu padre, partiendo de su esperma.

D: Va a tu madre, y a la madre de tu madre.

M: Y a tu padre, y al padre de tu padre.

D: El regalo pasa de generación en generación, remontándose a todas las ramificaciones de tu familia. A través del óvulo pasa a tu madre, a la suya, a tu bisabuela y a todas las mujeres de tu linaje.

M: Y a través del esperma, a tu padre, al suyo, a tu bisabuelo y a todos los hombres de tu linaje.

D: Lleva ese regalo hasta tus antepasados más remotos, percibe que, desde el principio de los tiempos, ha estado presente en tu historia. Luego empieza a regresar lentamente hacia el presente. Siente cómo pasa ese regalo de generación en generación. Cada madre lo pasa a su hija.

M: Y cada padre a su hijo. A medida que va pasando de generación en generación, el regalo se profundiza y se refuerza. Siente cómo viene hacia ti desde el tatarabuelo de tu padre, su bisabuelo, su abuelo y su propio padre, hasta tu mismo padre.

D: Siente cómo viene hacia ti desde la tatarabuela de tu madre, su bisabuela, su abuela y su propia madre, hasta tu misma madre. A través del óvulo de tu madre, el regalo llegará a ti.

M: Está también en el esperma de tu padre, que se une al óvulo de tu madre en el momento de la concepción. Siente la integración de ese esperma con el óvulo. A medida que empiezas a desarrollarte, a doblar tu tamaño una y otra vez, el sentimiento se duplica y crece e ti.

D: Este sentimiento de plenitud e integración sigue multiplicándose y amplificándose con cada célula.

M: Y creces y creces, hasta que llega la hora de nacer.

D: Y naces, con este sentimiento profundamente arraigado en tu corazón, en tu sangre y en tus huesos.

M: Naces, de noche o de día, respiras, vives, eres, con ese sentimiento que crece cada día contigo.

D: El regalo llena tu vida en tu primer año, y en el segundo, y se hace más y más fuerte a medida que vas creciendo.

M: Siente cómo creces, con este regalo de integración en tu corazón. Llévalo a lo largo de tu infancia, de tu adolescencia y de tu primera juventud, siente cómo se va haciendo cada vez más fuerte y profundo, hasta llegar al momento presente, aquí y ahora, sabiendo que siempre lo tuviste y siempre lo tendrás.

D: Siempre estuvo ahí.

M: Y seguirá contigo mañana, pasado mañana y en las semanas, meses, años y décadas por venir, expandiéndose por tu futuro en todas direcciones.

D: Observa y siente cómo sigue desplegándose sobre tu futuro. Experimenta el sentimiento, cada vez más profundo, de plenitud y renacimiento.

M: Lleva ahora plenamente a tu cuerpo esta experiencia de integración.

D: Deja descansar de nuevo tus manos sobre las piernas. Observa y siente cómo será tu vida a partir de ahora, con esta nueva integración plenamente dentro de ti. Sitúate en la energía del presente, dotado con esa nueva integración y con el regalo de tu madre y de tu padre. Cuando te sientas dispuesto para ello, respira profundamente, sintiendo todo tu cuerpo con la respiración.

Resumen del proceso de autopaternidad

(Patrones arquetípicos)

1. ***Piensa en tu madre, o en la madre***, y observa cualquier sensación asociada con ella. Ahora fíjate en qué parte del cuerpo reside. ¿Dónde la sientes vivir?

2. Intensifica la sensación de tu madre y deja que fluya desde su localización habitual hasta la palma de tu mano izquierda. Esa sensación fluye hacia la palma de tu mano izquierda hasta quedar plenamente representada en ella.

3. Deja que esa sensación de tu mano izquierda se transforme en una imagen que puedas ver. ¿Qué es? Dile a esa imagen: «Te pedí que vinieras y has acudido. Gracias por venir».

4. Dile a esa imagen: «Ahora tengo que desviar mi atención a otro lado. Discúlpame, por favor».

5. ***Piensa ahora en tu padre, o en el padre***, y observa cualquier sensación asociada con él. Ahora fíjate en qué parte del cuerpo reside. ¿Dónde la sientes vivir?

6. Intensifica la sensación de tu padre y deja que fluya desde su localización habitual hasta la palma de tu mano derecha. Esa sensación fluye hacia la palma de tu mano derecha hasta quedar plenamente representada en ella.

7. Deja que esa sensación de tu mano derecha se transforme en una imagen que puedas ver. ¿Qué es? Dile a esa imagen: «Te pedí que vinieras y has acudido. Gracias por venir».

8. Dile a esa imagen: «Ahora tengo que desviar mi atención a otro lado. Discúlpame, por favor».

9. ***Pregunta por los metaobjetivos*** de tu madre y de tu padre. Pregúntales por separado: «¿Cuál es tu intención positiva? ¿Cuál es el regalo que has estado intentando darme a lo largo de toda mi vida?». Cuando ese regalo sea aceptable, acéptalo «sin compromiso alguno». Si tuvieras algún regalo que ofrecerles, entrégaselo también «sin compromiso alguno».

10. Pregunta ahora a tu madre y a tu padre si pueden comprender y valorar, en el marco de sus propias intenciones, el valor y la utilidad de sus respectivos metaobjetivos.

11. Cuando ambos acepten como valioso el metaobjetivo del otro, explícales la necesidad que sientes de que trabajen al unísono de forma nueva y más eficaz.

12. Ahora, lentamente, empieza a juntar tus manos. Observa y siente cómo tu madre y tu padre se mezclan, se funden y se integran. (PAUSA) Ahora, abre lentamente tus manos y descubre la nueva imagen, que representa la plena integración y síntesis de ambos. Lo que estuvo

separado, ahora está unido. Pregunta: «¿Qué regalo has venido a traerme?».

13. Si no hubiera objeción alguna por tu parte, lleva ese regalo, esta ***imagen de la integración***, hasta tu corazón. Respírala con tus pulmones, tu corazón, tus huesos y tu sangre. Experiméntala como un «renacimiento».

14. Toca ahora la base de tu garganta para anclar este sentimiento integrado.

15. Sin retirar las manos de tu garganta, deja que este nuevo sentimiento te lleve por el pasado, hasta antes de tu nacimiento. Permanece con este sentimiento en el vientre de tu madre. Como óvulo y esperma, remóntate en el pasado a todas las ramas de tu familia. Ahora, con este sentimiento impregnando fuertemente tu historia, tu cuerpo y tu estructura celular, regresa al momento presente a través de todas las ramas de tu familia. Observa cómo ese regalo continúa desplegándose armoniosamente por tu futuro. Experimenta una profunda sensación de renacimiento.

16. Una vez plenamente anclado este sentimiento en tu garganta, retira lentamente de ella las manos y contempla cómo será tu vida a partir de ahora, disfrutando de esta integración plenamente incorporada a ti.

TERCERA PARTE

RENACIMIENTO

9
El ciclo de renacimiento simbólico

Renacimiento

D: Esta parte del seminario trata del «renacimiento». En capítulos precedentes hemos alineado diversos niveles de nosotros mismos y hemos integrado nuestra percepción sobre presente y eternidad, para conferir al «nacimiento» un sentido de «plenitud espiritual». Hemos puesto este sentido al servicio de la sanación. Asimismo, hemos experimentado cómo el despertar espiritual conduce a una percepción más profunda de la sombra. Explorando la sombra y confrontando la «muerte», pudimos desprendernos de «aquello que ya no necesitamos». Todo este trabajo previo nos permite experimentar ahora el «renacimiento».

En esta parte exploraremos procesos e instrumentos relacionados con el «renacimiento». Por ejemplo, el saludo constituye una de las formas más comunes de reconocer un renacimiento. El saludo simboliza el «renacimiento» de nuestra continua relación con los demás.

Saludos absurdos

M: En todo el mundo, cuando las personas se saludan se dicen «Hola» o algo equivalente. Por ejemplo, en Alemania se dice «Gutten morgen», en Japón «Konichiwa», y en Brasil «Bon dia».

D: Frecuentemente, las personas también se tocan al saludarse. Estrechan sus manos o hacen algo físico, como inclinarse o establecer contacto visual.

M: Sin embargo, no todas las culturas establecen contacto físico o visual. Si no hemos experimentado antes determinada cultura, no podemos saber qué es lo indicado en ella, por lo que deberemos prestar atención a lo que hacen los demás. Tendremos que observar cómo se saludan sus gentes.

Me pregunto cuál sería nuestra forma individual de saludar si no tuviéramos para ello el modelo de determinada cultura. Por ejemplo, si quisiéramos decir «buenos días» a alguien, pero sólo pudiéramos emplear sonidos, movimientos y contacto físico en vez de palabras, ¿cómo sería nuestro saludo?

D: Podríamos intentar reflejar el modo en que nos sentimos en aquel instante. Por ejemplo, yo le podría decir a Robert: «Ahhh». (Dilts extiende los brazos por encima de su cabeza.)

M: Para responder al saludo de Robert, yo podría hacer lo mismo. Le respondería: «Ahhh». (McDonald extiende igualmente los brazos por encima de su cabeza.)

Luego le daría a Robert mi propio saludo, diciéndole: «Ooh, ooh, ooh». (McDonald se frota el vientre y se palmea la cabeza, como un chimpancé.)

D: Y yo le devolvería el saludo haciendo lo mismo. (Dilts dice «Ooh, ooh, ooh», se frota el vientre y se palmea la cabeza, como un chimpancé.)

Al inicio del día del seminario de *Herramientas del espíritu* dedicado al «renacimiento», solemos pedir a los participantes que vayan por la sala saludándose en su propio estilo personal.

M: Ese saludo particular puede incluir palabras, sonidos y gestos, a gusto de cada cual.

D: Dos personas se cruzan y una de ellas saluda a la otra a su modo. El otro le responde de la misma forma, y luego saluda según su propio estilo. Luego la primera contesta en el estilo de la otra. De este modo, cada una se iguala a su vez con la otra.

M: Cada uno de estos saludos es especial, individual y creativo. Pedimos a los participantes que expresen su propio sentimiento de «renacimiento» deambulando por la sala, ofreciendo su saludo absurdo y recibiendo el saludo absurdo de los demás.

Relatos: un instrumento para celebrar el renacimiento

D: Una de las herramientas del espíritu más comunes, además del canto, el ritual, la oración y la meditación, consiste en el relato de historias (o cuentos). Es importante poner de relieve que no se trata del mero recuento de un acontecimiento real. El significado de una metáfora no está en su estructura superficial, sino en la profunda. Las narraciones espirituales, en especial, son más simbólicas que literales.

M: ¿Os ha sucedido alguna vez soñar durante la noche y, al despertar por la mañana, sentiros extraordinariamente bien con ese sueño, aun sin saber conscientemente por qué? Tenéis la sensación de que, en ese sueño, algo se resolvió o se transformó, aunque no estéis muy seguros de qué fue. Incluso si recordáis algunos detalles de ese sueño, no sabéis muy bien cómo puede produciros esta sensación de bienestar, de profunda resolución. Sin embargo, así es como os sentís. Es como si se hubiera producido alguna transformación en lo que Amy Mindell denomina el «cuerpo de ensueño».

María y José en su camino hacia Belén

D: Gregory Bateson solía poner como ejemplo determinado himno británico sobre María y José, en su camino hacia Belén para censarse. María se encontraba en avanzado estado de gestación y cansada de viajar. Se quejó de hambre y cansancio a su marido. María, algo irritable por el cansancio del camino, le dijo a José: «Tengo hambre. ¿Podrías coger algunas cerezas de aquel árbol?». José, también cansado e irritable, le respondió: «Que te las coja el que te dejó embarazada». En el acto, el cerezo se inclinó hacia María, ofreciéndole sus frutos.

Bateson indica que si objetamos: «Un momento, no había cerezos en la Palestina del siglo I», es que no nos hemos enterado del propósito de la narración. Es lo mismo que preguntar: «¿Y qué le sucedió al monje después de comerse la frambuesa?». Tomarse la narración al pie de la letra nos sustrae su significado más profundo. Toda interpretación literal ensombrece el verdadero propósito del relato. En otras palabras, cuando Jesús hablaba del labrador y sus semillas, no intentaba impartir un curso de agricultura. Su parábola tenía un significado simbólico. Comprender y crear una herramienta para el espíritu requiere la capacidad –como decía Robert– de sentir, trabajar y pensar en el lenguaje de los sueños y los símbolos. El lenguaje del espíritu es necesariamente no literal. Lo sagrado no se encuentra en la literalidad, sino en la estructura más profunda.

Ciclos de cambio

D: En esta sección presentaremos dos procesos relacionados con el renacimiento. El primero de ellos es lo que denominamos *Ciclo de renacimiento simbólico*. Se basa en una técnica que desarrollé para el cambio de creencias conocida también como «Proceso de vacunación del pensamiento», «Ciclo de cambio de creencias» (ver *Estrategias de los genios*, volumen III, 1995) y «Proceso deambulante de cambio de creencias». Robert McDonald tiene un excelente video sobre el proceso deambulante de cambio de creencias («NLP Comprehensive», 1994). El ciclo de renacimiento simbólico se basa en la premisa de que todos los cambios y crecimientos, incluso los espirituales, se producen dentro de ciclos fundamentales como el de nacimiento, muerte y renacimiento.

M: ¿Cuántos de entre vosotros habéis tenido experiencias de renacimiento? Yo he tenido unas cuantas. Por ejemplo, solía pensar que era «estúpido». A pesar de ello, en determinado momento de mi desarrollo había acumulado ya las suficientes pruebas de mi inteligencia como para que se produjera un cambio en mi interior. Experimenté una especie de «renacimiento». Lo más interesante fue que, para creer que era «inteligente», tuve que abandonar la creencia de que era «estúpido». Mi creencia limitadora tuvo que morir y pasar a ocupar el lugar adecuado.

En mi familia, todos parecíamos «aspirar a la mediocridad». Crecí creyendo que lo mejor era no destacar nunca en nada. De hecho, destacar en mi familia era una invitación a más dolor. Fui el único miembro de la familia que completó la educación primaria y secundaria, y ello a costa de abandonar otra forma completamente distinta de ser. Sin embargo, esa muerte llevaba aparejado el nacimiento de una nueva vía para mí, así como un renacimiento del modo en que mi familia se relacionaba conmigo.

De forma parecida, algunas personas creen que el mundo es fundamentalmente malo, pero cuando se da una transformación, un «renacimiento», ese mismo mundo se transforma en un lugar glorioso y hermoso, en el que Dios está siempre presente.

He trabajado a menudo con personas con tendencias

suicidas. Mi experiencia personal del suicidio de mi padre me ayuda a relacionarme con quienes se debaten en este tipo de lucha. Los suicidas potenciales sienten que tiene que morir para solucionar o evitar sus problemas. Creo que hay algo de verdad en este sentimiento, aunque se canaliza en un nivel equivocado. Creo que, efectivamente, algo tiene que morir, sólo que no opino que sea el cuerpo de la persona el que tenga que hacerlo. No es el cuerpo de esa persona el que necesita morir, sino su estilo de vida; el modo en el que ha estado viviendo. Por supuesto, habrá quien diga: «Prefiero matar mi cuerpo que cambiar de estilo de vida». Lo que el suicida necesita es un medio para renacer espiritual, mental y emocionalmente; un medio para renovarse. Necesita poder descubrir que la percepción de que la botella está «medio vacía» crea todo un mundo, así como que la percepción de que la botella está «medio llena» crea otro mundo, completamente distinto. Cambiar de una percepción a otra es una forma de renacimiento simbólico.

D: Otro modo de ver lo que queremos decir al hablar de «renacimiento», consiste en hacerlo en referencia a nuestros ciclos vitales. En la infancia atravesamos un gran número de ciclos de desarrollo. He podido observar en mis propios hijos la sucesión de estos ciclos, que marcan la entrada y la salida de diferentes etapas de la vida del ser humano. Dejamos de ser bebés para convertirnos en bípedos tambaleantes, luego en niños, más tarde en adolescentes y así sucesivamente. Cada una de estas etapas comporta su propia «muerte» y su propio «renacimiento». Pienso que hasta los niños muy pequeños lo saben.

Recuerdo cuando mi hija empezó a controlar sus esfínteres. Básicamente, lo había conseguido a los dieciocho meses. Tal vez fuera porque tenía hermanos mayores, pero el caso es que lo logró muy temprano. De repente, tuve el convencimiento de que intuyó que ese logro era más que una mera cuestión de conducta; era un símbolo de que dejaba atrás su infancia para convertirse en una niña que andaba. Entonces empezó a sufrir un gran número de accidentes. Retrocedió y empezó a mojar su ropa y su cama durante una temporada. No es que hubiera perdido la capacidad de controlarse. De hecho, empezó a pedirle a su madre que la llevara como un bebé. Pienso que, en algún lugar de su interior, no se sentía preparada para dejar de ser un bebé. Necesitaba tener la voluntad de abandonar ese estado antes de poder renacer como niña que anda.

Todos hemos tenido experiencias de renacimiento. Tal vez fuera un cambio de trabajo o el abandono de una relación para iniciar otra. Todas esas situaciones conllevan diferentes formas de renacimiento.

Cada vez que Robert y yo hacemos *Herramientas del espíritu* atravesamos también por un renacimiento. El programa anterior muere y otro nuevo nace. Si no fuera así, el seminario se estancaría; se convertiría en un ritual hueco, en lugar de uno en el que puede suceder el milagro.

Nacimiento, muerte y renacimiento son como estaciones que se suceden unas a otras. El «nacimiento» es como la primavera, en la que brota la hierba y florecen las semillas. Las semillas de la búsqueda espiritual suelen revestir el aspecto de un anhelo por un contacto más íntimo con la plenitud. La persona suspira por alguna forma de consejo, paz, libertad, amor o sanación. La primavera de esa búsqueda espiritual implica apertura al despertar del espíritu. El proceso del viaje sagrado, por ejemplo, trata de esta apertura. A través de procesos como el de la presencia de la eternidad o de la sanación espiritual, aportamos a nuestro cuerpo y a nuestras relaciones un mayor sentido de plenitud espiritual.

Es algo parecido a la transición entre primavera y verano. Las semillas que comenzaron como el anhelo por una mayor completitud espiritual, empiezan a brotar y madurar. Pero el intento de hacer más viva la manifestación de nuestro «Yo»

con mayúscula nos pone también en contacto con nuestra sombra. El calor del sol veraniego acarrea nuevos retos. Parte de la hierba verde languidece y muere. Mientras esa «plenitud espiritual» no era más que una idea o un sueño no teníamos que confrontar nuestras sombras. Cuando lo «espiritual» se queda en el reino de la fantasía, todo va bien en el mejor de los mundos, pero cuando intentamos llevarlo a la realidad, no podemos evitar enfrentarnos a nuestra sombra.

El otoño es el tiempo para abrirse y desprenderse de lo que ya no necesitamos. De eso trata el proceso de liberación de la atadura con la sombra. Abrirse a la sombra, descubrirla y, finalmente, desligarse de lo que ya no es necesario. En cierto modo, se parece al tiempo de la cosecha. Liberarse de la atadura es como cosechar. Separamos el grano de la cizaña, el trigo de la paja. Desechamos lo que ya no necesitamos y nos quedamos con el fruto deseado.

Luego viene el invierno, la estación para honrar el lugar adecuado para la sombra. La nieve invernal lo cubre todo con su manto. Lo que no era necesario ha sido liberado. Hemos alcanzado el estado de madurez y aguardamos la llegada de la etapa siguiente. ¿Cuál? Un nuevo anhelo y la llegada de una nueva primavera.

A veces nos preguntan cómo es posible que Robert y yo aún tengamos sombras con las que debatirnos, pero hay que comprender que, mientras haya una nueva primavera, habrá otra cosecha y otro invierno que, a su vez, conducirá a otra primavera en una «historia interminable», esa historia que ha sido contada una y otra vez, desde tiempos inmemoriales.

Todos hemos tenido muchas experiencias de renacimiento en nuestra vida. *Herramientas del espíritu* es también una historia y si, en vuestro estado presente de evolución, no tuvierais vuestra propia historia que contar, es que no habríamos tenido éxito. El proceso de renacimiento simbólico trata de la narración de esas historias. Os vamos a pedir

que contéis vuestra propia historia sobre el renacimiento espiritual que habéis experimentado hasta ahora, a lo largo de *Herramientas del espíritu*.

Vamos a crear esas historias individuales, buscando imágenes o símbolos para cada uno de los estados que completan el círculo de renacimiento espiritual:

Anhelo de plenitud espiritual
Apertura al despertar espiritual
Incorporación de una mayor plenitud espiritual
Apertura al desprendimiento de lo innecesario
Honra del lugar adecuado para la sombra.

En el centro de este ciclo eterno de cambio se encuentra un «espacio sagrado», alrededor del cual evoluciona todo el proceso.

La narración

M: Narrar es, por sí mismo, un proceso fascinante. Recuerda alguna ocasión en que le hayas contado un cuento a un niño. ¿No te ha sucedido encontrarte en medio del relato sin saber hacia dónde iba a evolucionar? Sin embargo, seguiste narrando, y el niño vibraba con tu narración. Cuando empiezas a narrar una historia y dejas que ella te conduzca, cobra vida propia. Es algo parecido a pintar o dibujar. Al cabo de un rato frente a la tela o al papel, parecen pintarse solos. El trabajo te dice lo que sigue, te indica lo que necesita para estar completo. Muchas personas piensan que no son capaces de narrar historias, pero cuando se deciden a pronunciar las palabras mágicas de «Érase una vez», la mente subconsciente responde a la señal. Esas palabras son el código secreto que indica: «Es el momento de abrir la mente subconsciente y permitir que se produzcan transformacio-

nes a niveles muy profundos». Si permites que eso suceda, podrás narrar cualquier historia.

D: Narrar una historia es algo parecido a crear una obra teatral. Disponemos de un escenario y un decorado y, al narrarla, nos convertimos nosotros mismos en sus actores. Si observáis a un niño mientras narra una historia, veréis que no se contenta con contarla, la interpreta. En ocasiones, contar una historia es algo muy parecido a actuar en una obra improvisada.

M: Para hacerlo, necesitaremos construir el escenario y reunir algunos personajes.

D: El paso final consistirá en crear el diálogo.

El ciclo de renacimiento simbólico
(La historia interminable)

El ciclo de renacimiento simbólico implica la creación de símbolos para cada uno de los estados que componen el «decorado» del renacimiento espiritual. Estos símbolos son después sintetizados en una historia personal o metáfora del renacimiento.

Al tratar de los símbolos, es importante recordar que no tienen por qué estar «lógicamente» relacionados entre sí de forma alguna. Tienen que surgir simplemente del subconsciente. No es necesario que, en un principio, tengan sentido. Limítate a anotar lo que surja en tu mente como respuesta simbólica a cada uno de los estados.

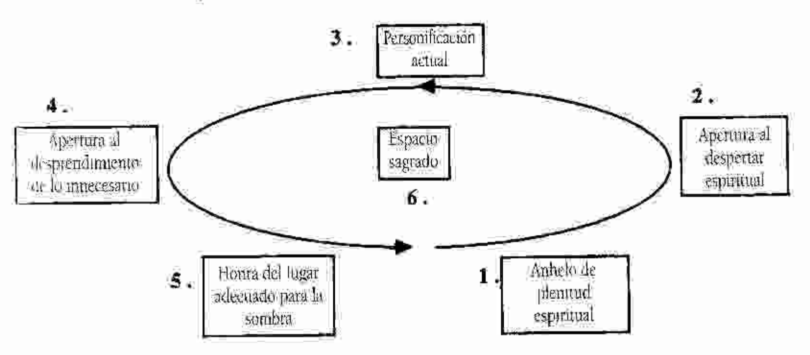
Recuerda que los estados que componen el ciclo deben ser de índole general y no deben estar asociados a ninguna situación concreta. Este proceso requiere asimismo la utilización de tus símbolos para el «Yo» con mayúscula y la «sombra». A nivel de analogía, los símbolos correspondientes a los estados que componen el ciclo de renacimiento constituyen el «escenario»

en el que se representa la historia. El «Yo» con mayúscula y la «sombra» son los personajes que evolucionan sobre ese escenario.

Como preparación para este proceso, crea un «escenario» para el renacimiento espiritual. Formando un círculo, establece sobre el suelo cinco localizaciones, que representarán el ciclo de transformación espiritual:

Anhelo de plenitud espiritual
Apertura al despertar espiritual
Personificación actual
Apertura al desprendimiento de lo innecesario
Honra del lugar adecuado para la sombra.

En el centro de este círculo establece una sexta localización consistente en un «Espacio sagrado», como manifestación de tu creencia en un poder espiritual más elevado.



«Escenario» para la transformación espiritual

Uno de los «personajes» de la historia será el «Yo» con mayúscula que dibujaste en la parte dedicada al «Nacimiento». Otro será tu «sombra». Utiliza para ella el símbolo que creaste durante el proceso de liberación de la atadura.

El formulario siguiente resume los pasos que dar para crear los símbolos que nos faltan y que incorporaremos a la historia.

Formulario para el renacimiento simbólico

1. Sitúate en el espacio correspondiente al «anhelo de plenitud espiritual» y piensa qué te sugiere ese profundo deseo. Crea tu propio símbolo o metáfora para el «anhelo de plenitud espiritual».
   Por ejemplo: «La luz que se refleja en una gota de rocío».

Tu símbolo: ____________________

2. Escribe la metáfora o el símbolo que hayas creado para tu «Yo».
   Por ejemplo: «Un árbol de Navidad hecho de luz».

Tu símbolo: ____________________

3. Desplázate al espacio correspondiente a la «apertura al despertar espiritual» y piensa qué te sugiere esta apertura al despertar o a la renovación en el plano espiritual. ¿Cuál es tu metáfora o símbolo para esa apertura?
   Por ejemplo: «Un rayo de luz que apunta al corazón».

Tu símbolo: ____________________

4. Colócate ahora en el espacio correspondiente a la «personificación actual» y piensa en tu «yo» con minúscula. Crea un símbolo o una metáfora para ese «yo» que estás personificando.
   Por ejemplo: «Una hebra a punto de romperse».

Tu símbolo: ____________________

5. Escribe la metáfora o el símbolo que hayas creado para tu «sombra».
   Por ejemplo: «Una oscura niebla».

Tu símbolo: ____________________

6. Desplázate ahora al espacio correspondiente a la «apertura al desprendimiento de lo innecesario», y evoca alguna ocasión en la que te hayas sentido dispuesto a abandonar algo a lo que te estuviste aferrando mucho tiempo. ¿Cuál es tu símbolo o metáfora para «abrirte a abandonar lo innecesario»?
   Por ejemplo: «El agua que purifica el cuerpo y fluye a través del umbral del corazón».

Tu símbolo: ____________________

7. Sitúate ahora en el espacio correspondiente a la «honra del lugar adecuado para la sombra» (tu «museo de historia personal») y recuerda algo que haya sido parte de tu vida o de tu identidad y que ahora forme parte de tu historia, pero ya no de tu identidad. ¿Cuál es tu símbolo o metáfora para las «sombras» que has ido transformando?
   Por ejemplo: «Esqueletos en un museo».

Tu símbolo: ____________________

8. Entra en el «espacio sagrado». Crea un símbolo o una metáfora para esa experiencia de confiar realmente en algo que te trasciende.
   Por ejemplo: «El cielo y las nubes en el horizonte».

Tu símbolo. ____________________

Realmente, ya dispones de algunos de estos símbolos (el «Yo» con mayúscula y la «sombra»). Los demás deberán ser creados, y el modo de hacerlo es partiendo de un sentimiento. Básate en el estado interno que experimentes en asociación con cada parte del ciclo, y deja que el símbolo correspondiente surja de forma natural de esta sensación.

Crea tus propios símbolos

El anhelo de la plenitud espiritual

D: El primer símbolo corresponde al «anhelo de plenitud espiritual». Éste se relaciona con el deseo de una mayor conexión o guía espiritual. Para crear mi propio símbolo para ese anhelo, me colocaré en el espacio señalado como «anhelo de plenitud espiritual» y pensaré qué evoca en mí este profundo deseo de conexión o guía espiritual.

M: Mientras Robert piensa a qué puede parecerse este deseo de conexión y guía espiritual, observa qué sensación se manifiesta en asociación con este estado de desear. Cuando ya sabe a qué se parece el deseo profundo de plenitud espiritual, deja que la sensación se transforme en una imagen o en un símbolo.

D: En mi caso, el símbolo que emerge de forma natural es una antena parabólica orientada hacia el cielo nocturno.

M: Así pues, Robert escribirá: «Antena parabólica orientada hacia el cielo nocturno» en el espacio correspondiente del **paso 1** del «Formulario para el renacimiento simbólico».

Cuando yo entro en ese estado de anhelo de plenitud espiritual y observo qué imagen surge, veo una flor que gira hacia al Sol.

D: Así pues, el símbolo de Robert es «una flor que gira hacia al Sol». Eso es lo que él escribiría en el correspondiente espacio del **paso 1** del formulario para el renacimiento simbólico.

Probadlo vosotros mismos. Podéis hacerlo de pie o sentados. Evocad vuestras propias experiencias de anhelo de plenitud espiritual. ¿Qué es lo que sentís cuando la deseáis profundamente? Tal vez sea un deseo de paz interior, de sanación, de congruencia, de entrega o de amor.

M: Habrá habido momentos en vuestra vida en los que habréis experimentado un fuerte deseo de plenitud espiritual. Observad qué sensación produce este deseo en vuestro cuerpo ahora. Tocad esta parte de vuestro cuerpo en la que notáis con más fuerza esa sensación. Luego dejad que la sensación se transforme en una imagen que podáis ver. Si esta sensación de anhelo de plenitud espiritual pudiera convertirse en una imagen o un símbolo que pudierais ver, ¿cuál sería?

D: Si ello os ayuda, comenzad la frase así: «Mi sensación de anhelo de plenitud espiritual se parece a...» y observad qué palabra, frase, símbolo o imagen acude de forma espontánea a vuestra mente. ¿De qué se trata?

M: Tan pronto como la percibáis, anotadla en el espacio correspondiente del **paso 1** del formulario.

D: He aquí algunos ejemplos de imágenes y símbolos para el estado de anhelo de plenitud espiritual que han aparecido en anteriores seminarios de *Herramientas del espíritu*:

Un cubo luminoso, que gira en el espacio.
El inicio de un largo viaje de vuelta a casa.
Un pajarillo que observa cómo vuelan sus padres y desea volar con ellos.
Ir hacia la luz al final de un túnel.
Un arquero que dispara su flecha al arco iris.
El olor de un viejo bosque y la añoranza de luz.

Tu «Yo» con mayúscula

M: El símbolo correspondiente al paso número 2 es uno que ya tenéis. Se trata del dibujo que hicisteis sobre vuestro «Yo»

con mayúscula. Así pues, sólo será necesario que anotéis una breve descripción de esa imagen que ya conocéis.

D: Por ejemplo, en mi caso anotaría: «Una varita mágica con rayos de luz de colores».

M: Yo escribiría: «Un cuerpo radiante que se abre, como una alcachofa». Anotad la descripción de vuestro símbolo en el correspondiente espacio del **paso 2**.

Apertura al despertar espiritual

D: El símbolo siguiente corresponde al estado de «apertura al despertar espiritual».

M: Para acceder a este estado deberéis evocar cómo es abrirse al despertar del espíritu y su renovación. Cuando tengáis la sensación de estar abiertos a esa renovación del espíritu, observad qué símbolo emerge.

D: El símbolo que surge en mí, por ejemplo, es el pico de un pájaro recién nacido en el momento de romper el huevo. Eso es lo que yo escribiría en el correspondiente espacio del **paso 3**.

M: Mi imagen es de mí mismo de rodillas y con la cabeza baja, en una actitud de total rendición.

Para encontrar vuestro símbolo, pensad cómo es sentirse abierto al despertar del espíritu y su renovación. Observad qué sentís al estar verdaderamente abiertos a la renovación de vuestro espíritu. Tocad la parte de vuestro cuerpo en la que sintáis con más fuerza esta sensación, y dejad que ésta se convierta en una imagen que podáis percibir.

D: Iniciad la frase: «Mi sensación de abrirme al despertar espiritual es como...» y observad qué surge espontáneamente. Si

la sensación de abriros al despertar espiritual pudiera convertirse en una imagen o símbolo visibles, ¿cuál sería?

M: Cualquiera que fuese el símbolo que acuda a vuestra mente, ese es. Anotadlo en el espacio reservado para él en el **paso 3**. He aquí algunos ejemplos de imágenes y símbolos para el estado de apertura al despertar espiritual que han aparecido en anteriores seminarios de *Herramientas del espíritu*:

Una gran flor roja en pleno esplendor, bañada por una lluvia muy ligera.
Una escalinata blanca rodeada por nubes de algodón.
Agua que cae sobre una roca.
Una persona de rodillas con la cabeza inclinada, y con un haz de luz que desciende por su columna vertebral desde la coronilla.
Pedazos de mantequilla reblandecida.
Un salto al vacío a través de una ventana de luz.

Personificación actual. El «yo» con minúscula

D: El símbolo siguiente es el que corresponde a la «personificación actual». Se trata, básicamente, de nuestro «yo» corriente. Antes, Robert nos habló de su sueño de ser un pájaro, y de saber que aquel era su verdadero ser. No obstante, para poder personificar aquel pájaro, tenía que descender al planeta y se incorporó a su cuerpo físico actual. El «Yo» tenía que nacer a partir del «yo», con sus limitaciones en el tiempo y en el espacio. Nuestro próximo símbolo representará este «yo» corriente.

Para encontrarlo, colocaos en el espacio del decorado reservado a la «personificación actual» y pensad en vuestro «yo» físico y mundano.

M: Sois vosotros, en vuestro aspecto de seres limitados, finitos y mundanos. Entregaos por completo a la sensación de

ser vuestro «yo» con minúscula, y observad qué imagen o símbolo emerge.

D: Me surge de forma inmediata un manojo de bastones atados.

M: La imagen mía surgió también de inmediato. Es una figura de madera, un indio.

D: No olvidéis que vuestro «yo» no es vuestra sombra, sino vuestro yo mundano de cada día. Tomaos un momento para pensar qué se siente estando en ese «yo». Penetrad en esa sensación de ser el yo cotidiano. Tocad la parte de vuestro cuerpo en la que sintáis con más fuerza esta sensación y dejad que ésta se convierta en una imagen que podáis percibir.

M: Iniciad la frase: «Mi "yo" con minúscula es como...» y observad qué palabra, frase, símbolo o imagen surge espontáneamente a continuación. Si la sensación de estar asociado ese «yo» pudiera convertirse en una imagen o un símbolo que se pudiera ver, ¿cuál sería? Dejad que esa imagen o símbolo surja de vuestra sensación de experimentar el «yo mundano» de cada día. Cuando tengáis el símbolo, anotad su breve descripción en el espacio correspondiente del **paso 4** del formulario para el renacimiento simbólico.

D: He aquí algunos símbolos para el «ser», que han aparecido en anteriores seminarios de *Herramientas del espíritu*:

Un bloque de madera.
Permanecer sentado en un armario oscuro.
Tres óvalos horizontales, dispuestos en triángulo.
Estar encerrado en una caja.
Hojas que yacen en el suelo de un bosque.
Un hombre de hojalata.
Una caja fuerte hecha de hielo.

La sombra

M: En el espacio previsto para ello en el **paso 5** del formulario para el renacimiento simbólico, anota una breve descripción del símbolo o imagen que descubriste para tu «sombra» a lo largo del proceso de apertura a la sombra.

D: En mi caso, por ejemplo, se trataba de una masa de filamentos viscosos que salía de un montón de algas.

M: Y el mío era una especie de charco de tinta negra, sólo que cabeza abajo. Algo así como tinta negra tridimensional. Algunos ejemplos de las imágenes de la sombra de algunos participantes en nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* son:

Un corazón encajonado.
Una chiquilla con colmillos en el umbral de una puerta.
Manos que agarran la garganta.
Una astilla que atraviesa el corazón.
Nubes negras amenazadoras.
Una serpiente negra que sube por el espinazo.

Apertura al desprendimiento de lo innecesario

D: El siguiente símbolo que incorporaremos a nuestra historia de renacimiento será el correspondiente al estado de «apertura al desprendimiento de lo innecesario».

M: Para eso, pensad en las ocasiones en que os habéis aferrado a algo con fuerza, hasta que os habéis dado cuenta de que ya no lo necesitabais. Podíais desprenderos de ello. Situaos en la sensación que experimentasteis en estas ocasiones y dejad que surja un símbolo o una imagen que la representen.

D: La imagen que se me presenta es la de un negro cable de acero, que se transforma en un haz luminoso.

M: Para mí es mi corazón abultado, que empieza a abrirse y a soltarse de algo a lo que estaba ligado. Es como si se tratara de una herida o una cicatriz a la que mi corazón hubiera estado apegado, pero de la que ahora empiezo a comprender que me puedo desprender. Ya no hace falta que la mantenga en mi corazón.

D: Estos son los símbolos que Robert y yo describiríamos en el espacio reservado para ello, en el **paso 6** del formulario para el renacimiento simbólico.

Tomaos algunos momentos para descubrir vuestro propio símbolo para la apertura al desprendimiento de lo innecesario. Por ejemplo, podríais evocar cómo os sentisteis tras haber creado la imagen de vuestro yo espiritualmente evolucionado y haber preguntado por la intención positiva de vuestra atadura a la sombra. En aquella ocasión, estabais abiertos a desprenderos de la sombra. Os abristeis para liberar lo que ya no necesitabais.

M: Resulta interesante aferrarse a algo durante mucho tiempo, para darse cuenta de lo doloroso que puede llegar a ser. Luego, un buen día, descubrimos que podemos desprendernos de ello, que ya no lo necesitamos. Poneos en esta sensación de abrirse a soltar lo innecesario. Tocad la parte del cuerpo en la que más fuertemente la sintáis y dejad que esa sensación se transforme en un símbolo o una imagen que podáis ver.

D: Iniciad la frase así: «La sensación de abrirme a desprenderme de lo innecesario se parece a...» y observad qué palabra, frase, símbolo o imagen surge espontáneamente. Si esa sensación pudiera convertirse en un símbolo o una imagen que se pudiera ver, ¿cuál sería?

M: ¿Qué veis? Cuando ya lo sepáis, anotad su descripción en el espacio correspondiente del **paso 6**.

He aquí algunos ejemplos de participantes en nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu*:

Lluvia torrencial.
La luz del sol en forma de diamantes sobre el agua de una tormenta.
Un cangrejo con pinzas pequeñas.
Un niño que abre sus manos.
Una pelota lanzada desde un rascacielos.
Vaciar un viejo armario polvoriento.
Un gran lago de agua azul y reluciente.

Honrar el lugar adecuado para la sombra. El museo de historia personal

D: El símbolo que viene a continuación será el correspondiente a «honrar el lugar adecuado para la sombra». Se relaciona con lo que denominamos el «museo de historia personal». En un museo convencional, podemos contemplar la indumentaria, las herramientas, las armas, el arte y otros vestigios de nuestros antepasados. Reconocemos y honramos estos objetos como parte de nuestra historia, pero, al mismo tiempo, sabemos que ya no forman parte de nuestra manera actual de vestir, trabajar o comportarnos. Mosquetes, orinales y Fords «T» ya no son necesarios en la vida moderna. Nuestro «museo de historia personal» es un lugar en el que podemos recordar los incidentes y acontecimientos que forman parte de nuestra historia, pero que ya no la forman de nuestra identidad. Ya no sirven para nuestra forma actual de pensar, comportarnos o relacionarnos con los demás.

En este caso, se trata de descubrir el símbolo correspondiente a haber completado el proceso de liberación de la atadura con la sombra. Es vuestra imagen del honrar el lugar adecuado para ella; la sensación emocional que tenéis al liberaros de cosas que ya no forman parte de vuestra vida.

Descubrid vuestro propio símbolo para la experiencia de evocar sombras que antes os limitaban, pero que ahora no ejercen ninguna influencia sobre vosotros.

La imagen que se me presenta en relación con honrar el lugar adecuado para la sombra, por ejemplo, es la de un río que desemboca en una bahía al atardecer.

M: La mía es un cementerio, con muchas lápidas en forma de cruz. Esta descripción es la que yo anotaría en el espacio reservado para ello en el **paso** 7 del formulario.

D: Al completar el proceso de liberación de la atadura con la sombra os desprendisteis de ella y la colocasteis en el lugar adecuado. Esa sombra tuvo un papel importante en vuestra vida. Sin embargo, cuando pudo conectarse con su propia esencia espiritual, encontró su lugar adecuado. Conectándoos con vuestra propia esencia espiritual y posibilitando que vuestra sombra lo hiciera con la suya pudisteis honrar el lugar adecuado para ella.

Al evocar esa experiencia, observad qué sensación experimentáis. Pensad en otras sombras, creencias u obstáculos que hayan formado parte de vuestra vida, pero que ya no puedan limitaros en el presente. Tal vez podáis evocar alguna de esas experiencias en las que podéis «perdonar y recordar». Observad qué sensación experimentáis, en relación con esos obstáculos y limitaciones pasados que recordáis, pero que ya no son parte de vuestra vida.

M: Tocad la parte del cuerpo en la que con más fuerza la sintáis, y dejad que esa sensación se transforme en un símbolo o una imagen que podáis ver.

D: Iniciad la frase: «La sensación de honrar el lugar adecuado para la sombra se parece a...» y observad qué palabra, frase, símbolo o imagen surge espontáneamente. Si esa sensación pudiera convertirse en un símbolo o una imagen que se pudiera ver, ¿cuál sería?

M: ¿Qué veis? Cuando ya lo sepáis, anotad su descripción en el espacio correspondiente del **paso** 7 del formulario para el renacimiento simbólico.

He aquí algunos ejemplos de participantes en nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu*:

Una cometa que vuela muy alta, atada con un cordel, pero con mucha libertad para evolucionar.
Un escritorio abarrotado de viejos archivadores.
Humo de un fuego que se apaga.
Una sala llena de retratos de antepasados.
Una exposición de momias.
Un asteroide fuera del Sistema Solar.

El espacio sagrado

D: El último de los símbolos que completan nuestra historia de renacimiento se relaciona con lo que denominamos «espacio sagrado». El espacio para este símbolo se encuentra en el centro del ciclo de cambio. El «espacio sagrado» tiene que ver con la experiencia de creer en algo mayor que nosotros mismos, o de encontrarnos en presencia de lo espiritual. Corresponde a nuestra experiencia de lo sagrado, de lo que sucede cuando tenemos la sensación de contactar con el «espíritu», con la «fuente», con «Dios» o con el «universo». Puede ser algo muy parecido al estado de plenitud espiritual.

M: Es vuestra vivencia de «fe»: creer en algo que os trasciende.

D: La imagen que acude a mi mente para mi espacio sagrado es la de mirar hacia el universo y contemplar un tapiz de lejanas estrellas.

M: En mi caso, evocar esta experiencia y sentirla con mi cuerpo produce como símbolo a Cristo detrás de mí, tocándome los hombros con sus manos.

D: Así pues, igual que hemos hecho Robert y yo, evocad momentos en los que hayáis experimentado esta sensación de fe o de contacto con algo mucho mayor que vosotros mismos, algo intrínsecamente bueno, amistoso y sanador.

M: Tal vez pudierais comenzar por preguntaros: «¿Me he sentido seguro alguna vez? ¿He experimentado plena confianza? ¿En alguna ocasión me he relajado y me he sentido sanado?». Por ejemplo, ¿habéis apoyado alguna vez vuestra cabeza en un árbol del bosque, abandonándoos a la fortaleza de su apoyo? ¿Habéis descansado alguna vez en una hamaca, confiando plenamente en que la Tierra no se sacudiría y os haría caer de ella? ¿Os habéis encontrado alguna vez en medio de una pelea familiar en la cocina y, a pesar del torbellino, os habéis sentido seguros? ¿Os habéis encontrado alguna vez en presencia de la muerte y de un moribundo y habéis comprendido que hay algo que va mucho más allá de las apariencias? ¿Habéis experimentado alguna vez esta clase de seguridad? ¿Ese lugar sagrado? Recuperad esta sensación y evocad todas las demás ocasiones en las que la hayáis experimentado. Luego dejad que esta sensación y esas múltiples experiencias se transformen en una imagen o un símbolo, que representen el espacio sagrado o el sentimiento de fe.

D: Tocad la parte de vuestro cuerpo en la que sintáis con más fuerza esta sensación y dejad que se convierta en una imagen que podáis percibir. Iniciad la frase «La sensación vinculada con mi espacio sagrado es como...» y observad qué palabra, frase, símbolo o imagen surge espontáneamente. Si esa sensación pudiera convertirse en un símbolo o una imagen que se pudiera ver, ¿cuál sería? Cuando lo sepáis, describidlo brevemente en el espacio correspondiente del **paso 8**.

M: He aquí algunos ejemplos de participantes en nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu:*

Un minúsculo embrión.
Andar por un túnel a oscuras, sin sentir ningún miedo.
Un faro firmemente plantado sobre las rocas.
Un ventanal de colores, con las manos de Jesús extendidas.
Una zarza ardiendo.
Un salto mortal en la mano de Dios.
Un niño que empieza a andar, cogido de la mano de su padre.
La luz del sol brillando a través del corazón.
El pavimento pétreo de un templo.

Cuenta tu propia historia

D: Acabamos de generar una serie de símbolos. Estoy seguro de que vuestra mente consciente se pregunta cómo diablos vais a poder componer una historia con todos ellos. Por mí mismo sé que cuando mi mente consciente ve todos estos símbolos e imágenes se dice: «Una antena parabólica que apunta al cielo, una varita mágica con rayos de colores, un polluelo que rompe el cascarón, un manojo de palos, una masa de filamentos viscosos, un cable metálico que se transforma en un rayo de luz, un río que desemboca en el océano al atardecer y un tapiz de estrellas. ¿Cómo puedo montar una historia con todo eso?». Afortunadamente, no es mi mente consciente la que tiene que hacer este trabajo, sino que será mi mente inconsciente la que teja un relato con

todos estos símbolos. Recordemos que no se trata de elaborar una historia que deba ceñirse a una concatenación lógica. Limitaos a pronunciar las palabras «Érase una vez...» y dejad que la historia empiece a fluir por sí misma.

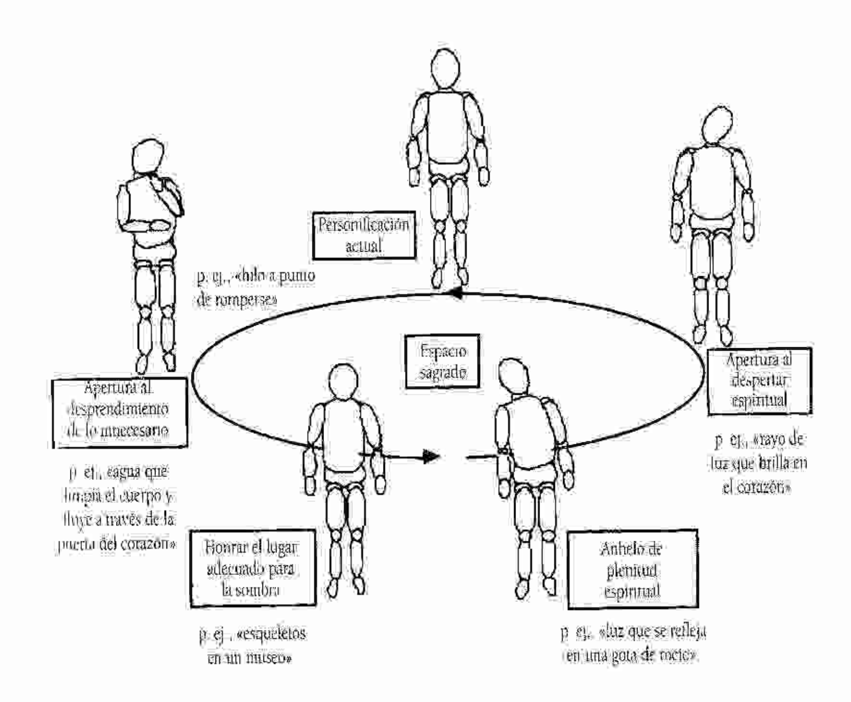
Ahora bien, para contar una historia hace falta alguien a quien contársela. En nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu* pedimos simplemente a los participantes que formen pequeños grupos, de cuatro o cinco personas, en los que cada cual narre sucesivamente su propia historia. Si no encontrarais a nadie a quien contársela, podéis escribirla imaginando que se la relatáis a alguien. Contadla mentalmente como si lo hicierais ante un grupo de personas, y luego escribid lo que acuda a vuestra mente.

La elección de los componentes de la audiencia para vuestra historia es importante, ya que influirán sobre el modo en que la narraréis. Robert os preguntaba antes si alguna vez habíais narrado un cuento a un niño. También es interesante recordar lo que se siente al escuchar un relato narrado por un niño. Mis propios hijos están en una edad en la que gustan de contar historias. Cuando les escucho, no lo hago del mismo modo en que leería literatura en una clase de Inglés en la universidad. No estoy pendiente de sutilezas de estilo o gramática, sino que escucho con oídos que dicen: «Estoy dispuesto, te escucho, quiero oír cuanto tengas que decirme». Así pues, si vais a contar vuestra historia mentalmente, imaginad que lo hacéis ante personas con esta clase de actitud.

Cuando alguien cuenta una historia, el estado de la audiencia le ayuda a superarse en creatividad. Cuando los miembros de una audiencia escuchan como niños, con los ojos muy abiertos y listos para cualquier cosa, es como si estuvieran diciendo: «Cuéntame la historia y seguro que aprenderé algo de ella. Eso es lo que quiero. Mi corazón está abierto, mi espíritu está abierto, mi imaginación está abierta. Cuéntame tu historia». Esta es, asimismo, la actitud adecuada para escuchar las historias de los demás. Es una escucha que apunta a la estructura más profunda.

M: Antes de empezar a relatar vuestra propia historia, situaos en el estado de ánimo adecuado. Transformaos en narradores. Sentid que estáis narrando vuestra propia historia. No tiene por qué ser en el mismo orden de aparición de los símbolos. Por ejemplo, en lugar de comenzar con el símbolo correspondiente al anhelo de plenitud espiritual, podéis hacerlo con el del «yo» con minúscula o el del espacio sagrado.

Suelo andar físicamente sobre el «escenario del cambio», deteniéndome en cada localización mientras narro la parte de la historia que le corresponde.



Recorrido por el ciclo de transformación espiritual

D: Para recordar los símbolos con los que deberéis urdir vuestra historia podéis tener a mano vuestro formulario para el renacimiento simbólico, o bien, si estáis dentro de un grupo, pedir a alguno de los oyentes que os vaya recordando los diferentes símbolos, a medida que os desplazáis por el escenario del ciclo de renacimiento.

He aquí las historias que Robert y yo creamos, a partir de los símbolos respectivos que descubrió cada uno de nosotros.

La historia de Robert Dilts

Los símbolos de Robert Dilts:

Anhelo de plenitud espiritual: ***Una antena parabólica que apunta al cielo.***

«Yo» con mayúscula: ***Una varita mágica con haces de luz de colores.***

Apertura al despertar espiritual: ***El pico de un pajarillo que rompe la cáscara del huevo.***

Personificación actual («yo» con minúscula): ***Un manojo de bastoncillos.***

La sombra: ***Una masa de filamentos viscosos.***

Apertura al desprendimiento de lo innecesario: ***Un cable metálico que se transforma en hilo de luz.***

Honrar el lugar adecuado para la sombra: ***Un río que fluye en el océano al atardecer.***

Espacio sagrado: ***Un manto de estrellas lejanas.***

Érase una vez un gran manto de estrellas, que cubría y abarcaba todo el universo. Deseaba fervientemente crear un espacio de seguridad para todos los planetas a su alcance, de forma que en ellos pudieran surgir y desarrollarse libremente diversas formas de vida. Aquel manto de estrellas envió un regalo a todos los diminutos planetas que se entremezclaban con las estrellas

que lo componían. A cada uno de aquellos planetas, el manto de estrellas envió una varita mágica.

Uno de ellos, un pequeño planeta azul y verde, recibió una varita muy especial, que emanaba haces luminosos de color. Tenía poderes mágicos, que provenían del amor y del calor del manto de estrellas. Los colores que emanaban de aquella varita mágica tenían el poder de sanar, pudiendo transformar la fealdad en belleza y la enfermedad en salud. La varita se esmeraba en el cumplimiento de su misión, esparciendo salud y belleza por doquier y sanando cuantas áreas de aquel planeta podía tocar. Cuantas más transformaciones era capaz de producir, más segura de sí misma y más orgullosa se sentía por las habilidades que le habían sido conferidas.

Sin embargo, a medida que se iba concentrando más y más en su trabajo, empezó a olvidar que la fuente de sus poderes no era otra que el distante manto de estrellas. En ausencia del reconocimiento y la conexión, sus haces de colores fueron perdiendo gradualmente el brillo. Cada vez le costaba más a la varita producir su magia transformadora, hasta que llegó a perder por completo el contacto con el manto de estrellas en que se originó. Al volverse cada vez más tenues, sus rayos luminosos se convirtieron en oscuros y viscosos filamentos, y ella misma se transformó en un manojo de bastoncillos. Los filamentos se enroscaron sobre los bastoncillos como un cable duro y metálico, convirtiendo el todo en un conjunto rígido y constreñido. Aquel amasijo quedó inerte sobre el suelo durante mucho, mucho tiempo, y la oscuridad fue adueñándose de la Tierra. Muchos enfermaron, puesto que los poderes sanadores de la varita se habían perdido.

Luego, un buen día, cayó una lluvia torrencial, que arrastró al manojo de bastoncillos hasta una corriente cercana. Flotó río abajo durante muchos kilómetros hasta que, por fin, llegó al océano justo cuando el Sol iba a ocultarse. Las olas lo empujaron suavemente hasta la playa, lavándolo del légamo que los filamentos que lo asfixiaban habían ido depositando sobre él.

Transcurrido algún tiempo, un niño que jugaba por la playa descubrió el manojo de bastoncillos. Había ido a jugar solo porque su madre estaba muy enferma. Lo que más deseaba aquel niño era que su mamá se pusiera bien. Recogiendo el manojo se dijo: «Voy a inventarme un juego. Haré como si este manojo de palitos fuera una varita mágica». Al instante, descubrió sobre unos pedruscos un huevo de pájaro, frío y solitario. Sintió pena por él, tan solo y sin una madre. Moviendo su improvisada varita mágica sobre el huevo, miró al cielo cuajado de estrellas, deseando de todo corazón poder ayudar al pajarillo que ocupaba el interior de aquel huevo abandonado. Como si se tratara de una antena parabólica que apuntara al cielo, abrió sus brazos de par en par.

De repente, el pico de un pajarillo empezó a romper el cascarón desde dentro. Con cada fragmento de huevo que se desprendía, el cable de acero que envolvía al manojo de bastoncillos se iba soltando y aquellos filamentos viscosos recuperaban su color, hasta convertirse en brillantes haces de luz de color. La fe y la imaginación de aquel niño habían restituido a la varita mágica su forma original. Los haces luminosos de colores emanaban otra vez de ella, llevando de nuevo salud y belleza al mundo. Cuando el muchacho regresó a su casa, descubrió con alborozo que su madre se estaba recuperando de su enfermedad.

Con más poder que nunca, la varita volvió a su trabajo de sanación. Sin embargo, cada día, una vez finalizada su labor cotidiana, al caer la noche, se transformaba en una percha para que el pajarillo pudiera balancearse. El pájaro descansaba sobre ella y entonaba una hermosa canción que dirigía al cielo de la noche, de forma que la varita mágica nunca volviera a olvidar el manto de estrellas del que surgió.

Esta es mi narración. (Aplausos.)

Lo cierto es que, mientras la contaba, ha habido momentos en los que no tenía ni idea de lo que vendría después. Luego, de repente, surgía la inspiración. Por ejemplo, antes de empezar no se me había ocurrido lo del niño. Conocía mis símbolos, pero no sabía cómo relacionarlos. A eso es a lo que nos referimos al deciros que dejéis que el relato avance por sí mismo.

La historia de Robert McDonald

Los símbolos de Robert McDonald:
Anhelo de plenitud espiritual: ***Una flor que mira hacia el Sol.***
«Yo» con mayúscula: ***Un cuerpo radiante que se abre, como una alcachofa.***
Apertura al despertar espiritual: ***Una persona de rodillas con la cabeza inclinada, en actitud de rendición.***
Personificación actual («yo» con minúscula): Un indio de madera.
La sombra: ***Un charco tridimensional de tinta negra.***
Apertura al desprendimiento de lo innecesario: ***Un corazón que se abre para desprenderse de algo.***
Honrar el lugar adecuado para la sombra: ***Un cementerio con muchas lápidas en forma de cruz.***
Espacio sagrado: ***Cristo cerca, tocando mis hombros.***

Antes de empezar a narraros mi historia, necesito deambular por los espacios del escenario simbólico y sentirlos. Hacerlo me ayuda a intuir el camino que va a seguir mi narración. (McDonald se coloca en los diversos espacios que componen el ciclo de transformación espiritual. Finalmente se detiene en el que está marcado como «Personificación actual».)

Érase una vez un indio de madera. Estaba muy tieso, alto y orgulloso. Allí estaba él, tieso como un palo en el interior de un escaparate de la tienda de tabaco. Pasaba sus días pensando que esa clase de existencia era todo lo que podía esperar de la vida. No pasaba gran cosa dentro de él.

Pero un buen día le sucedió algo interesante. Ante él apareció un charco que parecía de tinta. El indio de madera lo obser-

vó y tuvo miedo. Sin embargo, algo en aquel charco le atraía. No sabía si aproximarse o alejarse de él. Ignoraba qué iba a suceder. ¿Iría hacia a él o se alejaría?

Entonces sucedió algo mágico. De su frente empezó a surgir un capullo de flor que, a medida que iba emergiendo al exterior, hacía que girara su faz hacia el Sol. Al hacerlo, el indio se tambaleó y cayó al charco de tinta. Sin saber cómo, atravesó el charco para descubrir ante él un cementerio. Estaba completamente negro. El charco de tinta se había transformado en una más de las muchas lápidas en forma de cruz que llenaban el cementerio.

Allí estaba él, en aquel lugar de muerte, no muy seguro sobre si él mismo estaba o no demasiado vivo. ¡Aquel cementerio era una cosa tan distinta de su gran escaparate de la tienda de tabaco! Confundido y desorientado, el indio de madera empezó a andar entre las lápidas. De pronto, descubrió a alguien de rodillas, con la cabeza baja, en actitud de absoluta rendición. En presencia de aquel desconocido arrodillado, el enhiesto y negruzco indio de madera se sintió tan conmovido que no pudo evitar que sus rodillas temblaran e hicieran que acabara, también él, arrodillado. Nunca antes sus rodillas se habían doblado.

Cuando se hubo colocado en la misma posición que aquel desconocido, algo empezó a suceder en su interior. Su corazón empezó a abrirse y de él cayó algo que había estado acarreando durante mucho tiempo. Se trataba de algo viejo, pero tan valioso que le había conservado como ser de madera. Se dio cuenta de que se había estado aferrando a aquel viejo recuerdo, a aquella antigua remembranza inacabada, durante lo que ahora le parecía una eternidad. Era como una masa de savia atascada en su interior. Pero, cuanto más tiempo permanecía arrodillado, cuanto más florecía aquella flor en su frente, más y más podía abrirse su corazón, hasta que la masa de savia cayó al suelo del cementerio. De repente, sintió sobre sus hombros las manos de Cristo.

No podía creer lo que le estaba sucediendo, de modo que

imploró guía y consejo. Mientras estaba allí de rodillas, sintiendo las manos de Cristo sobre sus hombros, toda su cabeza se transformó en una flor que se abría. Su cabeza se abrió como los pétalos de una alcachofa. A medida que éstos se abrían, la tinta negra se transformó en una luz radiante que surgía de su cuerpo y escuchó las palabras: «Estás perdonado». En aquel instante, algo dentro de él quedó liberado y la luz pudo traspasar por completo su cuerpo. Escuchó la voz de Cristo que le decía: «Así es como siempre ha sido». Los pétalos de la alcachofa habían abierto su faz y por primera vez podía escuchar aquellas palabras.

Desde aquel suceso, su corazón se convirtió en un lugar tan grande que todo lo que penetraba en él salía transformado. El indio de madera se había convertido en un ser de luz radiante que, fuera donde fuera, ejercía el poder sanador de su corazón abierto, un poder que no le pertenecía pero que, por fin, podía fluir a través de él. Eso es todo. (Aplausos.)

Para quienes tengan oídos para escuchar

D: Bueno, ha llegado el momento de que contéis vuestras propias historias, así como de que escuchéis las de los demás con oídos de niño. En nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu*, solemos pedir a los participantes que formen grupos de cuatro o cinco personas y narren sus relatos a los demás por turno. Acostumbramos a dedicar unos cinco o diez minutos a cada relato.

Narrad vuestra propia historia de «renacimiento» o «transformación», incorporándole todas las metáforas y todos los símbolos que habéis creado. Si así lo deseáis, colocaos físicamente en los espacios correspondientes a lo que vais relatando. Tal vez os ayude si algún compañero o compañera tiene a mano vuestro formulario para el renacimiento simbólico, con el objetivo de iros recordando vuestros

símbolos, a medida que recorréis los espacios de vuestro «escenario» particular.

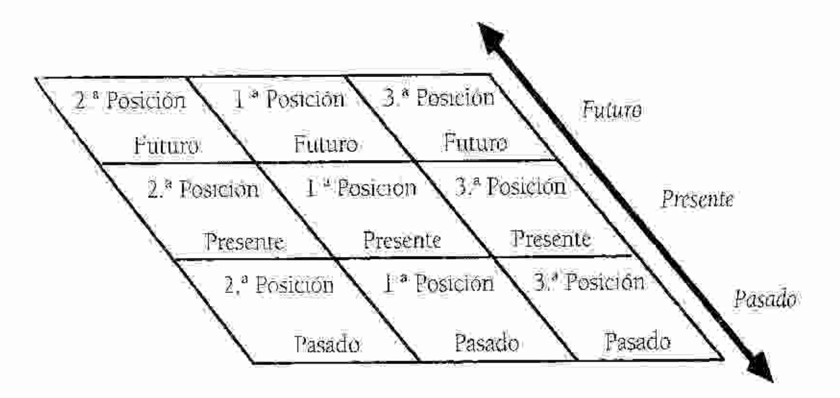
M: Dejad que la narración se organice sola, es decir, sed intuitivos. Simplemente empezad y dejad que vuestro relato os conduzca «adonde necesita ir». Narradlo como si le contarais a un niño un cuento de hadas, o como si se tratara de un sueño. Todo cuanto necesitáis hacer es pronunciar las palabras mágicas: «Érase una vez...». Vuestra mente inconsciente hará el resto. Limitaos a narrar cuanto surja de ella. Confiad plenamente en la mente inconsciente. Ella se encargará de narrar el relato.

10

Renovación espiritual

Escenarios vitales

D: El ejercicio final de *Herramientas del espíritu* consiste en un proceso que denominamos «Renovación espiritual». Se trata de un proceso basado en mi trabajo en aplicaciones de «PNL generativa», así como en la «Teoría del campo unificado para la PNL». Implica el despliegue de otro tipo de «escenario». Ello se consigue mediante la creación de una rejilla en la que se entrecruzan «posiciones perceptuales» con «líneas del tiempo».



Rejilla de renovación espiritual
(PNL generativa)

M: Al igual que sucede con el ciclo de renacimiento simbólico, estos espacios pueden ser delimitados sobre el suelo.

D: Las posiciones perceptuales se refieren a las tres diferentes perspectivas con las que ya trabajamos en el proceso de sanación espiritual. La «primera posición» implica colocarse dentro de la propia piel, sentir el propio cuerpo y mirar al mundo con los propios ojos. La «segunda posición» requiere colocarse en el lugar del otro, y ver y sentir el mundo desde su perspectiva. La «tercera posición» implica adoptar el punto de vista del observador, contemplando desde ella la interacción entre uno mismo y la otra persona.

Crear una «línea del tiempo» básica requiere plasmar sobre el suelo una serie de espacios que representen el pasado, el presente y el futuro. Reuniendo estas tres localizaciones en el tiempo con las tres posiciones perceptuales básicas, crearemos un «escenario» formado por nueve localizaciones, que se compone de tres líneas del tiempo: una para uno mismo, la segunda para el otro, y una tercera para el observador.

1. El otro futuro	2. Uno mismo futuro	3. Observador futuro
4. El otro presente	5. Uno mismo presente	6. Observador presente
7. El otro pasado	8. Uno mismo pasado	9. Observador pasado

Si Robert McDonald se colocara en el centro, sobre la localización 5, estaría en «1.ª posición/Presente», es decir, estaría experimentando el «aquí y ahora» desde su propia perspectiva. (McDonald se sitúa en la localización 5, uno mismo presente.)

M: Desde aquí, en la localización 5, veo lo que yo veo ahora mismo a mi alrededor, siento mi propio cuerpo y escucho los sonidos que se están produciendo realmente en esta sala.

D: Si ahora se desplaza a la localización 2, estará en «1.ª posición/Futuro». Es como si anduviera hacia el futuro, sobre su propia línea del tiempo. Al llegar a la posición 2, imaginará que está realmente en su futuro, actuará «como si» viviera una experiencia futura. Supongamos, por ejemplo, que imaginara que se encuentra en nuestro próximo seminario de *Herramientas del espíritu* en Hawai. (McDonald se coloca sobre la localización 2, uno mismo futuro.)

M: Al colocarme sobre esta localización, imagino que me encuentro ocho meses más allá en mi futuro. Desde la localización 2, correspondiente a mi yo mismo futuro, imagino que me encuentro en Hawai, contemplando sus playas y sus palmeras, escuchando el sonido de las olas y la música hawaiana, acariciado por su cálido y soleado clima, y sintiéndome realmente bien por estar ahí. Puesto que ahora estoy en mi futuro, puedo volver la vista atrás, hacia la localización 5, y ver a aquel Robert del pasado, ocho meses antes.

D: Así pues, desde la localización 2, Robert podría hablarle a su «yo presente» en la localización 5, como si estuviera mirando hacia atrás desde su futuro.

Si Robert se desplaza ahora a la localización 1, el otro futuro, se colocará en la piel de otra persona en el futuro. Por ejemplo, podría situarse en el punto de vista de alguno de los participantes de ese próximo seminario de *Herramientas del espíritu* en Hawai. (McDonald se coloca sobre la localización 1, el otro futuro.)

M: En esta localización, imagino que me encuentro en el lugar de una persona que participa en *Herramientas del espíritu* por primera vez. Veo a Robert Dilts y a Robert McDonald que me hablan y me guían. Noto la excitación de hacer descubrimientos espirituales, y noto que despierto y sano al pasar por el viaje sagrado, por el proceso de sanación espiritual y por los demás ejercicios.

D: Si se desplaza ahora a la localización 3, observador futuro, imaginará que ve esta experiencia futura como si fuera un observador. (McDonald se coloca sobre la localización 3, observador futuro.)

M: Desde aquí, me siento como un observador bondadoso y sabio. Puedo contemplar a Robert McDonald y al participante en el seminario de Hawai, y observar cómo interactúan. Veo cómo Robert le toca, y cómo ese participante le sonríe y le abraza a su vez.

D: Es interesante observar que si Robert retrocede ahora a la localización 5, uno mismo presente, tendrá una experiencia mucho más sólida sobre la que considerar su futuro. (McDonald regresa a la localización 5, uno mismo presente.)

M: Mi experiencia del futuro es ahora mucho más clara. Me siento realmente estimulado y esperanzado ante la perspectiva de ir a Hawai dentro de ocho meses.

D: Ahora, en el presente, Robert también puede colocarse en la segunda y la tercera posiciones perceptuales. Por ejemplo, podría situarse sobre la posición 4, el otro presente, y meterse en mi piel, tomando el punto de vista de Robert Dilts. (McDonald se coloca sobre la localización 4, el otro presente.)

M: Desde aquí me siento Robert Dilts en lugar de Robert McDonald. Puedo ver a Robert McDonald sobre la localización 5, ver su sonrisa y sentir su entusiasmo por el programa que vamos a desarrollar en Hawai dentro de ocho meses. Me gusta eso.

D: Robert también podría desplazarse a la localización 6, observador presente, y contemplar desde ella la interacción entre Robert McDonald y Robert Dilts. (McDonald se coloca sobre la localización 6, observador presente.)

M: Veo a Robert y a Robert allí, sonriéndose y tocándose. Puedo ver que están realmente entregados a la tarea de crear juntos algo hermoso y poderoso.

D: Cuando Robert regrese de nuevo a la localización 5, uno mismo presente, su experiencia se habrá enriquecido aún más.

M: Efectivamente, me siento apoyado y guiado en el presente, así como estimulado por el futuro.

D: Ahora, si Robert retrocediera a la localización 8, uno mismo pasado, sería como si anduviera por un camino hacia su propio pasado. Se transformaría en un Robert McDonald más joven, tal vez de hace diez o veinte años, o incluso más. Al ponerse en la piel de aquel otro Robert, experimentaría al Robert de la localización 5, uno mismo presente, como si estuviera en el futuro. (McDonald se coloca sobre la localización 8, uno mismo pasado.)

M: Aquí experimento mis vivencias de los trece años de edad. Oigo a mis amigos y a mi familia llamarme «Bobby McDonald», y veo la casa en la que vivíamos entonces. Siento tanto la fascinación como la inseguridad propias de los trece años.

D: Si Robert se sitúa ahora en la localización 7, el otro pasado, se colocará en la piel de alguna persona importante en su pasado. Por ejemplo, se podría colocar en el lugar de su padre. (McDonald se coloca sobre la localización 7, el otro pasado.)

M: Aquí me convierto en Bill McDonald. Sobre la localización 8, uno mismo pasado, veo a mi hijo Bobby. Tiene trece años, y al contemplarle me siento a la vez orgulloso y triste.

D: Si Robert se cambiara ahora a la localización 9, observador pasado, se convertiría en un observador atento y sabio de su propio pasado. Vería a Bill y Bobby McDonald y observaría su interacción. (McDonald se coloca sobre la localización 9, observador pasado.)

M: Desde aquí, observo la interacción entre el Bobby de trece años de edad y su padre. Puedo ver que se tienen cariño, pero también que su relación necesita ser sanada.

D: Cuando Robert regrese a la localización 5, uno mismo presente, tendrá una sensación aún más rica del «escenario» de su vida. (McDonald regresa a la localización 5, uno mismo presente.)

M: Además del estímulo por el futuro y del apoyo y guía en el presente, ahora siento también compasión por mi pasado y agradecimiento por mi misión sanadora.

Nuevas perspectivas sobre tu vida

D: Percibir nuestro pasado y nuestro futuro como parte de un panorama más amplio, y no como una única línea rígida del tiempo, nos permite (*a*) percatarnos de la existencia de las trayectorias vitales de otras personas que, en su momento, se entrecruzan con la nuestra, y (*b*) darnos cuenta de que podemos desplazar experiencias y recursos de una a otra parte de nuestro escenario particular. Por ejemplo, podemos aportar el conocimiento y los recursos de que disponemos en nuestra localización 5, uno mismo presente, al «yo» mucho más joven de la localización 8 que necesitaba de ese conocimiento y esos recursos, pero aún no los tenía.

M: También podemos colocarnos en la piel de otra persona significativa en el pasado e imaginar que vemos los acontecimientos futuros, aún por venir. Permitidme que ponga un ejemplo. Cuando Robert me guió a través de este proceso hace algunos años, experimenté dificultades con mi abuela. Se trataba de una persona muy temerosa de la que tomé prestadas, siendo niño, muchas creencias limitadoras. Aún como adulto, en ocasiones seguía experimentando ciertas resistencias, cuya raíz se encontraba en aquellos antiguos temores y creencias.

Así pues, Robert me pidió que retrocediera en el pasado y me colocara en el lugar de mi abuela. Al imaginar que era ella, pude ver al pequeño Bobby y sentirme a la vez preocupada por él y crítica con él. Entonces Robert me pidió que, desde el punto de vista de mi abuela, mirara hacia el futuro al Robert McDonald de la localización 5 y viera en qué se iba a convertir el pequeño Bobby. Desde la perspectiva de mi abuela me vi a mí mismo como adulto por primera vez y pensé: «Oh, ¿de modo que eso es en lo que te vas a convertir? Vaya, ¡qué sorpresa!». Ello provocó un cambio radical en mi forma de ver a mi abuela. Puesto en su lugar, ya podía aceptar lo que Bobby iba a devenir y apoyarlo, en lugar de resistirme a ello. Ya no tenía por qué estar asustada y podía decirme: «Muy bien, ¡ve a por ello!».

D: En otras palabras, alguien que sólo te ha conocido en determinada etapa de tu vida, no puede tener conocimiento del resto de ella. Pero el hecho de que esa persona no pudiera ver todo el paisaje entonces, no significa que tú no puedas colocarte en su lugar ahora e imaginar que lo ves. Percibir el resto del panorama desde la perspectiva de esta otra persona puede generar una respuesta completamente diferente.

Cambio generativo

M: Lo extraordinario de este concepto de «paisaje» vital es que te permite hacer mucho más que un simple trabajo de

«recuperación». «Renacer» no se limita a enmendar determinado entuerto del pasado.

D: Los procesos «generativos» se basan en tomar algo que ya funciona, que es realmente bueno, para sacarle aún más provecho.

M: El proceso de renovación espiritual nos permite tomar algo que apreciamos extraordinariamente y extenderlo por toda nuestra vida. Incluso cuando dispongamos tan sólo de una pequeña porción, mediante este proceso podemos amplificarla y fortalecerla. Por ejemplo, supongamos que deseo experimentar una mayor sensación del «espíritu» o de «Dios» en mi vida cotidiana. Llevo este sentimiento a la localización del yo presente, me voy a la del yo futuro y observo cómo el sentimiento se expande. Al hacerlo, experimento una sensación de «conciencia de Cristo», de la esencia de todo lo misericordioso, bueno y amable. Obtengo la sensación de la generosidad del espíritu haciéndose cada vez mayor. Experimento lo que será mi futuro en compañía de este recurso espiritual que impregna toda mi vida. Entonces puedo extenderlo también hacia mi pasado, e incluso compartirlo con otros.

Renovación espiritual: cuida tu jardín

D: A lo largo de la experiencia de *Herramientas del espíritu* hemos ido preparando el escenario. De hecho, nuestro trabajo se ha parecido un poco a la parábola de Jesús sobre el labrador y las semillas. Nuestro sentimiento de «espíritu» o «Dios» es como la semilla. En la parábola, el labrador esparce algunas semillas sobre tierra baldía. Puesto que no tenían de qué nutrirse, esas semillas nunca llegaron a germinar y los pájaros acabaron por dar cuenta de ellas. El propósito de

los procesos del viaje sagrado y de la presencia de la eternidad es, precisamente, en preparar el escenario y fertilizar el terreno.

La siguiente parte de la parábola nos dice que algunas semillas cayeron sobre terreno rocoso. En aquel caso las plantas trataron de prosperar, pero sus raíces no pudieron profundizar lo suficiente para afianzarse y nutrirse adecuadamente, por lo que crecieron débiles. De modo parecido, cuando las raíces que parten del espíritu se ven obstaculizadas por la dureza de corazón, algo queda sin florecer. Es necesario ablandar primero el terreno o retirar de él las piedras, de modo que la planta se pueda afianzar, y sus raíces alcanzar los nutrientes emocionales que necesitan. Este es uno de los propósitos del proceso de sanación espiritual. Combinar las posiciones perceptuales con el estado de «plenitud espiritual» nos ayuda a ablandar el terreno y a retirar de él esas partes duras de nuestro corazón que han ido creándose con las dificultades en nuestras relaciones.

Según la parábola, otras semillas cayeron entre la maleza y los espinos. Estas son nuestras sombras. La semilla germina, pero la planta nace entre la maleza y los espinos. Al final, éstos llegan a asfixiarla, del mismo modo que sucede con nosotros y nuestras sombras. Para asegurar el sano desarrollo de las plantas, el agricultor debe arrancar la maleza y los espinos que las amenazan, y colocarlos en el lugar adecuado, de otro modo competirían por el terreno con sus plantas. Ese es el propósito de los procesos de liberación de la atadura con la sombra y de renacimiento simbólico.

Cuando el suelo ha sido convenientemente preparado, las semillas pueden crecer libremente, sus raíces profundizan en la tierra y las plantas prosperan y multiplican sus frutos treinta, sesenta o cien veces.

El proceso de renovación espiritual implica la identificación de la semilla que has descubierto durante tu propia experiencia con *Herramientas del espíritu*, para plantarla en

todo el paisaje de tu vida. Esta «semilla» puede ser el descubrimiento de tu «Yo» con mayúscula, o del sentimiento de conexión con el «espíritu», con «Dios» o con la «fuente». El proceso de renovación espiritual te permite sacar el máximo partido de esa semilla, por ejemplo, llevándola a tu futuro. También puedes plantarla y cultivarla en alguna parte importante de tu pasado, o compartirla con alguien significativo que te haya apoyado en él. En lugar de guardar simplemente esa semilla en tu corazón en el presente, puedes colocarla en el corazón de tu futuro yo, en el de otras personas significativas o en el de algún sabio observador. Si llevas tu tesoro espiritual a diversas partes del paisaje de tu vida, éste se verá enriquecido y transformado.

Demostración del proceso de renovación espiritual

1.ª posición/Presente. Uno mismo presente

D: Vamos a hacer una demostración del proceso de renovación espiritual con Pat. Hola, Pat.

P: Hola.

D: Pat, ¿podrías identificar alguna percepción o experiencia espiritual que haya venido o regresado a ti como resultado de tu trabajo con *Herramientas del espíritu*? ¿Cuál sería la «semilla» espiritual que más desearías plantar y cultivar en el terreno de tu propia vida?

P: Cuando realicé el proceso de autopaternidad, recibí de mis padres el regalo del amor divino. He estado sintiendo este amor divino desde el grupo, desde mí misma y desde vosotros dos, mucho más que nunca antes en mi vida lo hubiera podido sentir.

M: Espléndido.

D: En este proceso exploraremos algunas formas de sacarle aún más partido, así como de extenderlo más por toda tu vida. Te vamos a pedir que te sitúes en la localización correspondiente a la primera persona en presente (localización 5, uno mismo presente), que lleves esa experiencia del amor divino a tu corazón tan vívidamente como puedas y que la sientas tanto como puedas en tu cuerpo.

M: A medida que sientes más y más profundamente en tu cuerpo esta sensación de amor divino, a medida que se va haciendo notar más y más en forma de sensación física, ¿en qué parte de tu cuerpo la experimentas? ¿Dónde notas esta sensación de amor divino dentro de ti?

P: En mi cara. Es una sensación de calor que se extiende e irradia.

M: Notas en tu cara una sensación de calor que se extiende e irradia.

1.ª posición/Futuro. Uno mismo futuro

D: Pat, voy a pedirte que camines hacia delante, como si avanzaras hacia tu propio futuro. Cuando lo hagas, imagina que esa sensación de amor divino es una semilla que sigue creciendo y creciendo, convirtiéndose cada vez más en parte de tu vida. (Pat empieza a andar lentamente hacia delante.)

A medida que te adentras en tu futuro, esta sensación de amor divino no es ya un breve y precioso instante, sino que parece haber estado contigo durante muchos años.

M: Mientras andas, deja que tu cuerpo sienta cómo esa sensación de amor divino crece y se intensifica.

D: Forma cada vez más parte de ti. Sus raíces profundizan en el suelo de tu cuerpo y tu corazón, se nutren de ellos, hasta que llegas a un lugar de tu futuro en que esa sensación de amor divino ya es parte de tu propia identidad. El amor divino es parte de quien eres de forma natural. (Pat se detiene sobre la localización del yo futuro.)

M: ¿Cuán intensa es ahora?

P: Es todo cuanto soy.

D: Manteniendo en ti esta profunda sensación de amor divino, vuélvete y contempla a esa otra Pat que acaba de redescubrir esta sensación como resultado de su participación en *Herramientas del espíritu*. (Pat se gira y mira hacia la localización 5, uno mismo presente.) Mientras la miras, observa que necesita que le transmitas un mensaje. Tú estás ahora en el futuro, conoces lo que ella aún desconoce. Necesita recibir algo de ti. Viendo a esa persona que acaba de iniciar el viaje que tú ya has completado, ¿qué le dirías?

P: Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo.

D: Le dirías: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo». ¿Y qué gesto o movimiento acompañaría a estas palabras?

P: Un abrazo. (Pat hace como si abrazara a alguien.)

D: Un abrazo. Muy bien. Ahora voy a pedirte que, sin prisas, regreses a esta parte del escenario. (Pat camina hacia la localización 5, uno mismo presente.) Vuélvete ahora para mirar a tu futuro. Observa, sin embargo, que es distinto a cuando tú estuviste antes en esta localización. Ahí está la Pat del futuro, una Pat radiante impregnada de amor divino. Ese amor es todo cuanto ella es. Tiene un mensaje para ti.

M: (McDonald está en la localización 2, uno mismo futuro.) Su mensaje es: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

D: Recibe su mensaje y fíjate en cómo, mientras lo recibes, ella avanza hacia a ti y te abraza.

M: Y te repite: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

D: Observa cómo tu experiencia presente de amor divino se ve profundizada y enriquecida por ese mensaje.

P: Ahora también está en mi pecho.

D: Estupendo.

2.ª posición/Futuro. El otro futuro

M: Mientras observas a la futura Pat, percibe que al lado de esa Pat radiante, llena de amor divino, se encuentra otra persona, compañera y apoyo de esa Pat futura. Tal vez se trate de alguien que ha acompañado a Pat en su viaje al futuro. Alguien importante para ella.

D: Quizás algún mentor.

M: Podría tratarse de un guía espiritual.

D: O quizás una hija, un niño, una hermana, un hermano o su madre. O puede que un amigo íntimo.

M: Me pregunto quién será esa relación del futuro. ¿Quién es esta persona, Pat?

P: Un amigo.

M: Un amigo. Muy bien. Cuando te sientas dispuesta, quisiera que tomaras tu experiencia de amor divino, que se ha extendido de tu cara a tu pecho, y la llevaras como presente a este amigo del futuro. (Pat avanza lentamente hacia la localización 1, el otro futuro.)

Mientras estás ahí, conviértete en ese futuro amigo. Lleva a lo más profundo de él este regalo de amor divino. Ahora que te encuentras dentro de su piel, observa cómo permaneces al lado de la futura Pat llena de amor divino. Lo sabes porque compartes ese amor con ella. Has sido testigo de sus transformaciones. Has sido su ayuda y su mentor. Cuando te sientas dispuesta para ello, date la vuelta y mira a esa Pat que acaba de volver a descubrir el sentimiento de amor divino. (Pat se vuelve y mira hacia la localización 5, uno mismo presente.)

En la piel de ese futuro amigo de Pat, ¿qué mensaje importante le transmitirías?

P: Siempre supe que lo lograrías.

M: «Siempre supe que lo lograrías.» Y al decírselo, ¿con qué gesto o movimiento acompañarías tus palabras?

P: Con otro abrazo. (Pat hace como si abrazara a alguien.)

M: Otro abrazo. Muy bien. Ahora regresa a través del tiempo y del espacio. (Pat regresa a la localización 5, uno mismo presente.)

Mirando al futuro, puedes ver a la radiante Pat futura, y junto a ella a su mentor y amigo. Escucha lo que dice esa persona. Recibe su mensaje: «Siempre supe que lo lograrías».

D: Y la radiante Pat del futuro está diciendo: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

M: Y ambas vienen a abrazarte. Siente cómo te abrazan y te susurran de nuevo sus mensajes: «Siempre supe que lo lograrías».

D: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo». Ahora dinos, Pat, estando aquí plenamente en primera persona presente, ¿qué sucede con ese recurso?

P: Ahora lo noto hasta en mi vientre.

3.ª posición/Futuro. Observador futuro

D: Observa ahora cómo esa semilla de amor divino florece más y más. Mantén esta sensación en tu cuerpo y desplázate hacia una posición en tu futuro desde la que puedas observarte a ti misma y a tu amigo en el futuro. Transfórmate en una especie de observador sabio, que os contempla a ti y a tu amigo con amor divino. (Pat se desplaza hasta la localización 3, observador futuro.)

Mientras miras al futuro a través de los ojos del amor divino, observa la relación entre la futura Pat y su amigo. Tal vez puedas distinguir alguna de las cosas que florecen o se fortalecen entre ambos. Observa cómo se sirven y se ayudan mutuamente. Desde esta perspectiva de observador en la que te encuentras, también puedes mirar atrás y ver el camino que tomó Pat hacia su futuro. (Pat se gira y mira hacia su «yo mismo presente», en la localización 5.)

Al observar con los ojos del amor divino el camino que ha recorrido, comprendes que necesita recibir de ti un mensaje. Necesita escuchar tu sabiduría como observador. ¿Cuál es tu mensaje para Pat?

P: Ábrete a ello. Es todo cuanto tienes que hacer.

D: ¿Y qué gesto va con ese mensaje?

P: Un golpecito en el hombro.

D: Muy bien. Ahora me gustaría invitarte a que vuelvas a la primera posición presente. (Pat regresa a su yo presente.)

Desde aquí, observa que hay una nueva voz que viene de tu futuro. Esta nueva voz tiene un mensaje para ti. Te dice: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

M: Al mismo tiempo, tu «yo futuro» está diciéndote: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

D: Y el amigo futuro te dice: «Siempre supe que lo lograrías».

M: Ahora que puedes experimentar todos estos mensajes en primera posición presente, dinos qué le sucede a tu sensación de amor divino.

P: Lo siento hasta el suelo.

2.ª posición/Presente. El otro presente

M: Deja que este sentimiento de amor divino impregne todo tu cuerpo, mientras permaneces aquí y ahora, en esta sala. Luego piensa en alguien que esté realmente en tu vida actual, con quien te gustaría compartir el don del amor divino.

P: Mi padre.

M: Tu padre. Muy bien. Ahora imagina que tu padre está ahí, a tu lado, en el presente. Vas a tomar tu experiencia del amor divino que crece en tu cuerpo y se la vas a dar como regalo. Manteniendo este sentimiento de amor divino, colócate en la piel de tu padre y conviértete en él, mirando a la Pat del presente. (Pat se coloca sobre la localización 4, el otro presente.)

Desde el lugar de tu padre, observa amorosamente a tu hija junto a ti. ¿Qué mensaje le traes? ¿Cuál es tu mensaje para tu hija?

P: Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello.

M: «Ve a por ello.» Muy bien. ¿Y qué movimiento va con esas palabras?

P: Una mano que me apoya en el centro de mi espalda.

M: Cuando te sientas dispuesta, abandona el lugar de tu padre y regresa a tu cuerpo, aquí y ahora, en esta sala y en el presente. (Pat regresa al yo presente.)

Observa que mientras estás aquí, tu padre se encuentra a tu izquierda, apoyándote en el centro de tu espalda y diciéndote: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello».

D: Y también se escucha la voz de tu yo futuro, que te dice: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

M: Y tu futuro amigo que repite: «Siempre supe que lo lograrías».

D: Y el sabio observador te aconseja: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

M: Escucha todas estas voces que te llegan del futuro y del pasado. Acéptalas, dales la bienvenida y observa cómo, al hacerlo, tu experiencia del amor divino se profundiza, se transforma y se enriquece.

3.ª posición/Presente. Observador presente

D: Cuando estés lista, te invito a desplazarte a otra parte del escenario de tu vida. Quisiera que llevaras tu don de amor divino a un observador sabio del presente. Desplázate a tu derecha, y observa a través de los ojos del amor divino la relación entre Pat y su padre. (Pat se sitúa en la localización 6, observador presente.)

Como observador, puedes distinguir algunos aspectos importantes de esa relación. Puedes ver cosas de Pat y su padre de las que ni ellos mismos son conscientes. Debido a tu sabiduría y a tu privilegiada perspectiva, hay un mensaje que Pat necesita recibir de ti. ¿Cuál es?

P: Es hora de avanzar.

D: ¿Acompaña a estas palabras algún gesto en especial?

M: Coloco mi brazo alrededor de Pat.

D: Ahora, cuando te sientas dispuesta, regresa a la plena experiencia de tu yo presente, mirando hacia tu futuro. (Pat se desplaza a la localización 5, uno mismo presente.) Escucha al observador presente decirte: «Es hora de avanzar».

M: Mientras que tu padre te dice: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello».

D: Y el observador sabio te recuerda: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

M: Mientras que tu amigo te repite: «Siempre supe que lo lograrías».

D: Y la voz de tu yo futuro te dice: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

M: Escucha todas estas voces que te llegan desde delante, desde tu derecha y desde tu izquierda. Recíbelas, acógelas dentro de ti. Observa cómo enriquece, florece y crece tu experiencia del amor divino.

1.ª posición/Pasado. Uno mismo pasado

D: Ahora quiero que observes que hay un espacio detrás de ti que representa una etapa importante de tu pasado. Piensa en algún momento de tu vida en el que haber experimentado la sensación de amor divino hubiera marcado una profunda diferencia. Identifica alguna situación pasada en la que el amor divino fuera exactamente el recurso que necesitabas. Todo cuanto debes hacer para descubrir este espacio es dejar que tu corazón te guíe, hasta que notes la sensación de que «Ahí está. Ahí es donde más necesité del amor divino». (Pat empieza a andar lentamente hacia la localización 8, uno mismo pasado.)

M: Muy bien. Camina despacio hacia este lugar de tu pasado que necesita del amor divino. Lo reconocerás cuando llegues a él. (Pat se detiene en la localización correspondiente a uno mismo pasado.)

D: Lleva plenamente la experiencia de amor divino a este tú y a esta situación del pasado. Llena con el fulgor del amor divino su corazón, su cuerpo y su cara. Es como si, por arte de magia, le llegara a ese pasado algo que procede de tu futuro. Tal vez notes algún tipo de guía, o la presencia de un ángel guardián.

M: Ahora que tu cuerpo ha sido impregnado de amor divino mira al futuro, hacia esa Pat que ha descubierto ese don y que lo comparte contigo. Hay un mensaje importante que ella necesita recibir de ti. Tú eres su pasado, sus cimientos.

Eres quien tomó las decisiones oportunas para que ella pudiera vivir. Y ahora dispones del recurso del amor divino, del que antes carecías.

D: Fíjate en lo que se va a convertir. Ella es tu futuro. Tal vez nunca antes lo supiste. Ella es quien tú serás. ¿Qué mensaje crees que necesita recibir de ti?

P: Cada vez será mejor.

D: ¿Acompaña a este mensaje algún gesto o algún movimiento?

P: Señala hacia el futuro.

D: Ahora me gustaría que llevaras este mensaje, a través del tiempo, hasta tu yo presente. (Pat se desplaza a la localización 5, uno mismo presente.)

M: Observa que hay una voz detrás de ti que te dice: «Cada vez será mejor».

D: Y a tu derecha, el observador presente te repite: «Es hora de avanzar».

M: Mientras que, a tu izquierda, tu padre te dice: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello».

D: Y el observador futuro te recuerda: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

M: Mientras que tu amigo futuro te repite: «Siempre supe que lo lograrías».

D: Y la voz de tu yo futuro te dice: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

M: Ahora que te encuentras en primera posición presente y que estás recibiendo todos estos mensajes, ¿cómo cambia ese recurso?

P: Se ha expandido tremendamente por todo mi cuerpo, e irradia en todas direcciones.

2.ª posición/Pasado. El otro pasado

D: Ahora que te encuentras bajo la luz de este sentimiento expandido de amor divino, observa que hay otro espacio vacío detrás de ti, esperando ser ocupado por alguien importante en tu pasado. Tal vez se trate de alguien que fue tu mentor, o quizá de alguna persona que deseó serlo, pero que no pudo porque le faltaba el recurso del amor divino. Si esta persona hubiera contado entonces con este sentimiento expandido de amor divino, sentimiento con el que tú cuentas ahora, hubiera podido ser para la Pat del pasado el mentor que deseaba ser. Para identificar a esa persona tendrás que retroceder a la localización correspondiente al otro pasado (Pat se vuelve y anda hacia la localización 7, el otro pasado.)

M: Mientras estás ahí, llévale a esta persona de tu pasado el regalo del amor divino y conviértete en ella. Ese amor divino es precisamente el recurso que esta persona hubiera necesitado para ser un mentor, un guía o un guardián aún mejor para esa Pat más joven.

Desde el interior de la experiencia de esta persona, observa a la Pat del pasado. Eres su mentor, su apoyo. Desde esa perspectiva puedes ver que Pat va a crecer y a transformarse, y que el amor divino que compartís va a seguir expandiéndose hacia el futuro. Tal vez entonces no lo sabías, pero ahora puedes verlo. ¿Qué mensaje desearías transmitir a esa Pat del futuro que ha vuelto a descubrir el sentimiento del amor divino como resultado de su participación

en *Herramientas del espíritu*? ¿Qué es lo que necesita escuchar de ti?

P: Todo está bien.

D: «Todo está bien.» ¿Y qué movimiento acompaña a estas palabras?

P: Un saludo de despedida.

D: Puedes desprenderte de lo que ya no necesitas.

M: «Todo está bien.» Necesita saberlo. Tu mensaje es precioso para ella.

D: Cuando estés dispuesta, regresa a la Pat del presente y recibe este mensaje de ese otro del pasado. (Pat regresa a la localización correspondiente al yo presente.)

M: Ya en el presente, recibe el importante mensaje de ese otro del pasado: «Todo está bien». Observa su gesto de despedida.

D: Y tu yo pasado te dice: «Cada vez será mejor».

M: Y la voz de tu padre te dice: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello».

D: Y a tu derecha, el observador presente te repite: «Es hora de avanzar».

M: Mientras que tu amigo futuro te repite: «Siempre supe que lo lograrías».

D: Y el observador futuro te recuerda: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

M: Y tu yo futuro te dice: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

D: Y mientras escuchas este coro de voces, sientes los abrazos que te llegan del futuro y la mano que apoya tu espalda y ves el saludo de despedida.

M: Observa cómo se acrecienta aún más tu sensación de amor divino.

3.ª posición/Pasado. El observador pasado

D: El último lugar en el que vamos a plantar la semilla del amor divino en el paisaje de tu vida será el correspondiente al observador pasado. Retrocede ahora hasta la localización del observador sabio y bondadoso de tu pasado. (Pat anda hacia la localización 9, observador pasado.)

Quizá por primera vez en tu vida puedes mirar al pasado con ojos de amor divino. Puedes ver a una Pat más joven en compañía de una persona significativa para ella, alguien que también acaba de recibir el don del amor divino. Tal vez ahora puedas distinguir algo en el pasado y en su relación, que antes nunca viste. Puesto que ahora miras con los ojos del amor divino, tu pasado se ve de forma diferente.

M: Y, como observador, puedes mirar también hacia el futuro y ver todo lo que sucederá. Observa a Pat y a su panorama futuro. La Pat que ha redescubierto en *Herramientas del espíritu* el don del amor divino necesita que le digas algo. ¿Qué mensaje tienes para ella?

P: Para avanzar, antes tienes que soltar.

D: «Para avanzar, antes tienes que soltar.» ¿Y qué movimiento harías con este mensaje?

P: Colocar mi mano sobre su corazón.

D: Cuando te sientas dispuesta para ello, toma este mensaje y regresa al yo presente. (Pat anda hacia la 5, uno mismo presente.)

M: Escucha muy atentamente este mensaje del pasado, de suma importancia para ti. Tocando suavemente tu corazón, el observador sabio te dice: «Para avanzar, antes tienes que soltar».

D: Mientras que esa otra persona importante de tu pasado te despide con la mano y te dice: «Todo esta bien».

M: Y el observador sabio de tu presente te repite: «Es hora de avanzar».

D: Y tu yo pasado te recuerda que «cada vez será mejor».

M: Y la voz de tu futuro observador te anuncia: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

D: Y tu padre te dice: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello».

M: Y tu yo futuro te informa de que «está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

D: Y tu amigo futuro te dice: «Siempre supe que lo lograrías».

M: Continúa absorbiendo todos estos mensajes.

D: «Para avanzar, antes tienes que soltar».

M: «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer».

D: «Cada vez será mejor.»

M: «Es hora de avanzar.»

D: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello.»

M: «Todo está bien.»

D: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo.»

M: Deja que todas estas voces lleguen a ti como un coro, como una sinfonía que te rodea y te llega en forma de olas que juegan y se entrecruzan mezclándose con tu ser e impregnándolo.

La metáfora de Pat

D: Deja que todas estas voces te llenen de amor divino. Has compartido ese don con cada una de estas localizaciones alrededor de ti y ahora vuelve a ti en forma de esos mensajes y de la caricia que acompaña a cada uno de ellos. Deja que tu sentimiento de amor divino se enriquezca y se intensifique, escuchando, viendo y sintiendo los mensajes que te envía cada una de las partes del paisaje de tu vida.

M: Si todo ello se hiciera tan intenso que empezaras a vislumbrar alguna metáfora o algún símbolo que lo representara, ¿cuál sería?

P: El géiser Old Faithful.

D: Conviértete en ese géiser, y deja que tu cuerpo se exprese como él a través del movimiento. Observa la variedad de

formas en las que este géiser de amor divino va a continuar transformándose.

M: Continúa expresándote mediante los movimientos propios de la metáfora del Old Faithful. Observa cómo profundiza en ti el sentimiento de amor divino. Deja que continúe extendiéndose por toda tu vida.

D: ¿No es maravilloso saber que puedes tomar algo que es bueno y hacerlo aún mejor? Cuando lo entregas como regalo, vuelve a ti del mismo modo. Las experiencias espirituales forman nuestras estructuras más profundas, que podemos convertir en estructuras superficiales a través de nuestras creencias, nuestras capacidades y nuestros comportamientos. Cuando llevas la estructura profunda del «amor divino» a alguna parte del paisaje de tu vida, regresa a ti en forma de estímulo, como en el caso del mensaje «Ábrete a ello. Atráelo hacia ti. Es todo cuanto tienes que hacer». Si lo plantas en otro lugar, regresa a ti en forma de sano orgullo: «Siempre supe que lo lograrías».

M: Llevado a otra área, crea motivación: «Siempre te dije que tenías cuanto necesitabas. Ve a por ello».

D: Y en otra, apoyo: «Está ahí, por todas partes a tu alrededor. Tan sólo tienes que pedirlo».

M: Y en otra, desprendimiento: «Para avanzar, antes tienes que soltar».

D: La misma estructura profunda presenta múltiples estructuras superficiales.

M: Siéntela ahora dentro de ti, que se va extendiendo por todo tu ser.

D: Sano orgullo, apoyo, estímulo, desprendimiento... todos ellos nombres distintos de un mismo amor.

M: Me pregunto de qué forma seguirá manifestándose en ti el recurso del amor divino esta noche, mañana y pasado mañana; a lo largo de las semanas, meses, años y décadas de tu futuro.

D: Imagina que repites todo el proceso mañana, tomando tu experiencia actual como estado inicial.

P: ¡Impresionante!

D: Tu experiencia actual del amor divino es ahora un recurso nuevo para ti. Podrías repetir el proceso, plantándola como semilla en cada localización.

M: ¿No sería fantástico?

D: Esto es lo que denominamos PNL «generativa». Pat podría repetir el mismo proceso mañana partiendo de su nueva sensación de amor divino en todo el cuerpo. Luego, al día siguiente, como una meditación. Creo que si repitieras el proceso de renovación espiritual cada día durante quince días, te quedarían realmente muy pocas cosas por resolver. Y es que lo interesante de un proceso generativo es que, en lugar de estar enfocado al «problema», se concentra en potenciar el recurso necesario para su solución. Todos los problemas susceptibles de ser resueltos por ese recurso se verán espontáneamente atraídos hacia él y se resolverán con amor y suavidad. De este modo, desaparece la necesidad de identificar el problema y luchar por encontrar el recurso que esperamos que produzca la solución adecuada.

La práctica del proceso de renovación espiritual

D: Como en las demás actividades de *Herramientas del espíritu*, ofrecemos una serie de instrucciones que deben ser tomadas esencialmente a modo de guión. En nuestros seminarios, solemos proponer a los participantes que realicen el proceso en grupos de tres personas. Una asume el papel de guía y su función consiste en leer el guión. Otra actúa como explorador, seleccionando recursos y aportándolos a distintas áreas del paisaje de su vida. La tercera toma nota de los mensajes.

También puede hacerse en grupos de dos. Una vez que se familiarizan con la idea, la mayor parte de personas no necesitan leer el guión, dado que el proceso implica fundamentalmente la repetición del mismo bucle, con alguna ligera variación: situarse en una localización, llenarla con el recurso, volverse hacia el Yo presente, enviar el mensaje, regresar al Yo presente y recibir el mensaje.

M: Efectivamente, así es. Llevar el recurso a una localización, llenarlo, volverse, enviar el mensaje, regresar al Yo presente y recibirlo.

D: A veces llamo a este proceso «patrón de génesis». De modo parecido a como creó Dios el mundo, lo dices, lo haces y luego ves que es bueno.

M: Creemos que es importante escuchar realmente los mensajes. Es como un coro de voces a tu alrededor, que te llegan al unísono. Ello ejerce un profundo impacto sobre tu neurología. Para realizar el proceso vosotros solos podéis utilizar los formularios que os hemos proporcionado, pero creemos que es mucho mejor hacerlo en compañía.

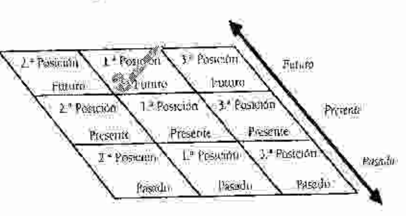
Los pasos del proceso de renovación espiritual
(PNL Generativa)

1. Dibuja sobre el suelo nueve cuadrados iguales, formando una retícula de tres cuadrados por cada lado, tal como muestra la figura. La hilera inferior representa el **pasado**; la central, el **presente**, y la superior, el **futuro**. La columna de la izquierda representa la **segunda posición**; la central, la **primera posición**, y la de la derecha, la **tercera posición**. Por consiguiente, el cuadrado central representa a la ***primera posición presente***.

2. Evoca alguna experiencia espiritual que desees enriquecer, intensificar y tener más presente en tu vida. Mirando al futuro, colócate en ***1.ª posición/Presente*** y revive plenamente esa experiencia espiritual; ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste en aquella ocasión. Ahora, toca la parte de tu cuerpo en la que notes viva la sensación de esa experiencia espiritual.

3. Mientras tocas esta parte de tu cuerpo, deja que la experiencia espiritual se incremente e intensifique, al mismo tiempo que tú avanzas hacia la ***1.ª posición/Futuro***. Observa cómo se fortalece y enriquece esta experiencia espiritual al llevarla a este espacio. Ahora, vuélvete hacia el «tú» de la ***1.ª posición/Presente*** y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

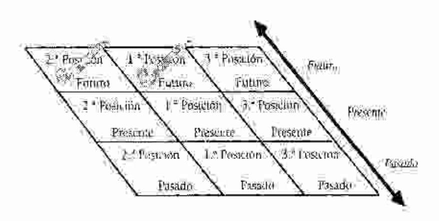
Mensaje desde la 1.ª posición/Futuro. **Uno mismo futuro:**



4. Ahora regresa físicamente a la ***1.ª posición/Presente***, sitúate frente al tú de la ***1.ª posición/Futuro*** y recibe el mensaje de tu yo futuro. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

5. Piensa ahora en alguien que estará contigo en ese futuro. Mientras tocas la parte de tu cuerpo en la que vives esa experiencia espiritual, avanza lentamente hacia la ***2.ª posición/Futuro***, y conviértete en esa persona que te acompañará en ese futuro. Ahora, mirando al tú que aún sigue en la ***1.ª posición/Presente***, ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que se necesita.

Mensaje desde la 2.ª posición/Futuro: **El otro futuro**:

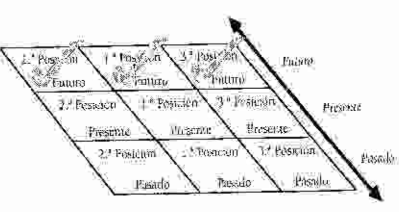


---

6. Ahora regresa físicamente a la ***1.ª posición/Presente***, mira hacia la ***2.ª posición/Futuro*** y recibe su mensaje. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

7. Piensa ahora cómo sería convertirse en un observador sabio y bondadoso. Mientras tocas esa parte de tu cuerpo donde reside tu experiencia espiritual, avanza lentamente hacia la ***3.ª posición/Futuro***. Conviértete en un sabio y bondadoso observador de la relación entre esas dos personas que se encuentran en la ***1.ª posición/Futuro*** (tú mismo) y en la ***2.ª posición/Futuro*** (el otro). Ahora vuélvete hacia tu yo que sigue en la ***1.ª posición/Presente***, y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

Mensaje desde la 3.ª posición/Futuro: **El observador futuro**:

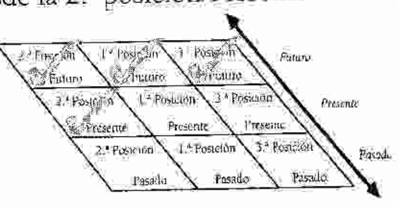


---

8. Ahora regresa físicamente a la ***1.ª posición/Presente***, mira hacia la ***3.ª posición/Futuro*** y recibe el mensaje de ese observador bueno y sabio. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

9. Piensa ahora en alguien que esté compartiendo tu vida en el presente. Toca la parte de tu cuerpo en que sientes vivir esa experiencia espiritual y avanza lentamente hacia la ***2.ª posición/Presente***, y conviértete en esa persona que comparte ahora tu vida. Ahora, vuélvete hacia tu yo que sigue en la ***1.ª posición/Presente*** y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

Mensaje desde la 2.ª posición/Presente: **El otro presente**:

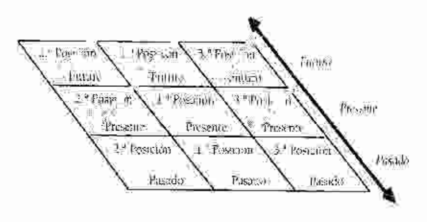


---

10. Ahora regresa físicamente a la ***1.ª posición/Presente***, mira hacia la ***2.ª posición/Presente*** y recibe el mensaje de ese compañero o compañera actual. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

11. Piensa ahora de nuevo que eres un observador sabio y justo. Tocando la parte de tu cuerpo en que sientes vivir tu experiencia espiritual, avanza lentamente hacia la ***3.ª posición/Presente***. Transfórmate en ese observador que contempla la relación entre esas personas que se encuentran en la ***1.ª posición/Presente*** (tú mismo) y en la ***2.ª posición/Presente*** (el otro). Ahora vuélvete hacia tu yo que sigue en la ***1.ª posición/Presente*** y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

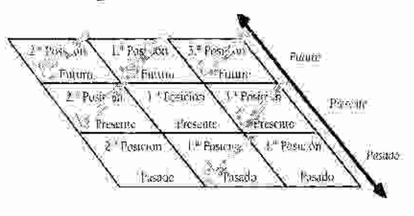
Mensaje desde la 3.ª posición/Presente: **El observador presente:**



12. Ahora regresa físicamente a la ***1.ª posición/Presente***, mira hacia la ***3.ª posición/Presente*** y recibe el mensaje de este afable observador. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

13. Piensa ahora en alguna ocasión de tu pasado en la que esta experiencia espiritual hubiera podido ayudarte de algún modo. Mientras tocas la parte de tu cuerpo que vive esa experiencia espiritual, retrocede lentamente hacia la ***1.ª posición/Pasado*** hasta transformarte en tu yo más joven. Ahora vuélvete hacia tu yo que sigue en la ***1.ª posición/Presente*** y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

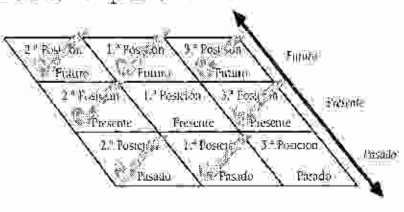
Mensaje desde la 1.ª posición/Pasado: **Uno mismo pasado:**



14. Ahora regresa físicamente a la ***1.ª posición/Presente***, mira hacia la ***1.ª posición/Pasado*** y recibe el mensaje de este afable observador. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

15. Piensa ahora en alguien que haya compartido tu vida en el pasado. Tocando esa parte de tu cuerpo en la que vive tu experiencia espiritual, retrocede lentamente hacia la ***2.ª posición/Pasado*** y conviértete en esta persona que compartió antes tu vida. Mira ahora a tu yo que sigue en la ***1.ª posición/Presente*** y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

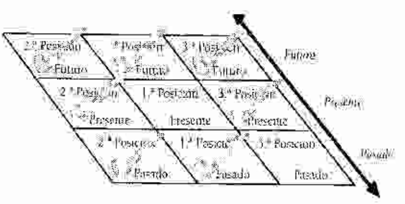
Mensaje desde la 2.ª posición/Pasado: **El otro pasado:**



16. Ahora regresa físicamente a la *1.ª posición/Presente*, mira hacia el tú de la *2.ª posición/Pasado* y recibe el mensaje de este joven compañero. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

17. Piensa ahora de nuevo que eres un observador bueno y sabio. Tocando la parte de tu cuerpo en que sientes vivir tu experiencia espiritual, avanza lentamente hacia la *3.ª posición/Pasado*. Transfórmate en ese observador que contempla la relación entre esas personas que se encuentran en la *1.ª posición/Pasado* (tú mismo) y en la *2.ª posición/Pasado* (el otro). Contempla asimismo benévolamente toda tu vida, desde el pasado, a través del presente y hacia el futuro. Ahora vuélvete hacia tu yo que sigue en la *1.ª posición/Presente* y ofrécele un mensaje que refleje tu profunda comprensión de lo que necesita.

Mensaje desde la 3.ª posición/Pasado: **El observador pasado:**



---

18. Ahora regresa físicamente a la *1.ª posición/Presente*, mira hacia el tú de la *3.ª Posición/Pasado* y recibe el mensaje de este bondadoso observador. Observa y declara cómo ese mensaje enriquece aún más tu experiencia espiritual.

19. Ahora, desde la *1.ª posición/Presente*, escucha cada uno de estos mensajes, procedentes de cada una de las diferentes localizaciones. Luego oye cómo se combinan, hasta formar un coro de voces que te rodean y te abrazan, para acabar convirtiéndose en un solo sonido.

20. Mientras escuchas este sonido único y sientes la intensidad de tu experiencia espiritual en todo tu cuerpo, deja que se vaya formando una metáfora o una imagen que represente lo que estás sintiendo. Ahora, deja que tu cuerpo exprese mediante el movimiento esta metáfora. Observa la infinidad de formas en que esta renovación espiritual seguirá expandiéndose sobre tu vida.

11

Clausura

Los dibujos finales del «Yo» con mayúscula

D: Al final de nuestros cursos de *Herramientas del espíritu* pedimos a los participantes que realicen un nuevo dibujo de sí mismos, incorporándole las transformaciones que hayan podido experimentar a lo largo del seminario. Os recomendamos que lo hagáis ahora, como medio para anclar vuestra experiencia de *Herramientas del espíritu* y poder acceder después a ella. Para hacerlo, podéis utilizar este espacio.

Lecturas

M: Otra parte de nuestro ritual de clausura consiste en la lectura de algunos poemas o textos que consideramos «herramientas del espíritu» especialmente inspiradoras. Una de mis lecturas favoritas es de Simeón el Nuevo Teólogo, que vivió hace más de mil años (949-1022). Dijo algo que, probablemente, fuera considerado en sus tiempos como una blasfemia, pero que a mi espíritu le parece lógico. He aquí lo que escribió:

Al igual que Cristo despierta nuestros cuerpos,
despertamos en el cuerpo de Cristo,
mi pobre mano es Cristo.
Él penetra por mi pie y Él es infinitamente yo.

Muevo mi mano, y de forma prodigiosa
se transforma en Cristo, se vuelve toda de Él
(porque Dios es indivisiblemente Uno,
sin fisura alguna en su bondad).

Muevo mi pie, y de inmediato
Él aparece como el rayo.
¿Os parecen mis palabras una blasfemia?
Abrid entonces vuestros corazones a Él

y recibid al que
tan profundamente se os abre.
Porque quien de verdad le ame,
despertará dentro de su cuerpo,

donde todo nuestro cuerpo, todo él,
hasta en su más recóndito rincón,
se transforma gozoso en Él,
y Él nos hace profundamente reales,

y todo cuanto está herido,
todo cuanto nos parecía oscuro, áspero,
vergonzoso, tarado, feo, irreparablemente dañado,
queda en Él transformado

y convertido en un todo, completo y hermoso.
Radiantes bajo su luz,
despertamos con el Amado,
en cada parte de nuestro cuerpo.

D: Recordad que no se trata de escuchar la palabra «Cristo» exclusivamente desde la perspectiva cristiana tradicional. Podéis interpretarla como «Dios», el «Espíritu» o lo que consideréis más apropiado.

M: Por lo que a mí se refiere, «Cristo» significa todo aquello que me parece misericordioso, sanador y transformador.

D: Una de mis lecturas favoritas es un poema escrito por e. e. cummings que, para mí, simboliza el renacimiento. Dice así:

Te doy gracias, oh, Dios, por este día portentoso:
por los verdes espíritus juguetones de los árboles,
por el sueño azul del cielo
y por todo cuanto es natural, es infinito y es
(yo, que estuve muerto, hoy vivo de nuevo
y celebro el aniversario del Sol;
y el de la vida y el amor y las alas;
y el de la Tierra ilimitable que gozosa deviene)

¿Cómo podría ningún mero ser humano que,
sacado de la nada, paladee, oiga, vea, sienta y respire
dudar del Tú inimaginable?
(ahora es cuando despiertan los oídos de mis oídos
y se abren los ojos de mis ojos)

¿Es el Universo un lugar acogedor?

D: Considero a Albert Einstein como uno de mis maestros y mentores espirituales. Nací en el mismo hospital de Princeton, Nueva Jersey, en el que él agonizaba. Nací al mismo tiempo que él moría. Él se iba, yo llegaba.

Hay una anécdota interesante sobre un periodista que entrevistó a Einstein, hacia el fin de su vida. El periodista le preguntó: «Doctor Einstein, se le considera un gran genio. De hecho, a menudo se le cita como el símbolo del genio en nuestro siglo. Sus ideas lo han abarcado todo, desde el átomo hasta el cosmos. No sólo es usted un reputado científico, sino que también se le tiene por un profundo humanista y filósofo. Se le conoce por su pacifismo y, sin embargo, sus descubrimientos han sido utilizados para crear una de las armas de destrucción más terribles que jamás hayan existido. A la vista de todo ello, ¿cuál cree que es la cuestión más importante a la que se enfrenta la Humanidad?». Antes de responder, Einstein miró unos instantes, como era habitual en él, primero al espacio arriba a su derecha, y luego al suelo frente a sus pies. Finalmente, mirando al periodista, respondió: «Creo que la cuestión más importante a la que se enfrenta la Humanidad es esta: "¿Es el Universo un lugar acogedor?". Porque, si decidimos que el Universo es por naturaleza hostil, utilizaremos nuestros conocimientos y nuestra tecnología para crear armas de destrucción cada vez más potentes, y construir muros de protección cada vez más gruesos. Opino que nos estamos aproximando a un punto en que nuestras armas pueden acabar con todos nosotros. Si decidimos que el Universo no es ni acogedor ni hostil y que Dios juega a los dados con él, entonces nada importa realmente. Lo que hagamos carece de toda importancia; todo se reduce a cómo caigan los dados. Si, por el contrario, decidimos que el Universo es un lugar acogedor, en lugar de buscar el poder y la seguridad en las armas y en los muros, pondremos nuestros conocimientos y nuestra tecnología al servicio de la creación de instrumentos que nos ayuden a comprender mejor el Universo y sus propósitos positivos. Con tales instrumentos, podremos identificar y canalizar su benevolencia».

Pienso que estas palabras nos dicen algo acerca de *Herramientas del espíritu*. Dicho sea de paso, afirmar que el Universo es un lugar «acogedor» no equivale a decir que sea un lugar seguro. Sin embargo, si disponemos de las herramientas adecuadas para descubrir sus intenciones positivas, podremos crear un contexto de seguridad en el que crecer y desarrollarnos.

Tal vez os estéis preguntando: «Si la gente tiene intenciones positivas, ¿cómo es que hace tantas barbaridades? ¿Por qué se comporta tan mal si sus propósitos son positivos?». Desde nuestra perspectiva de *Herramientas del espíritu*, si se tienen intenciones positivas pero el mapa del mundo es muy limitado, ese mapa va a constreñir las posibilidades de conseguir y expresar esas intenciones positivas. Si nuestro mapa del mundo se basa en el temor y la violencia, tanto si estamos tratando de defender a alguien como si tratamos de divertirnos, lo haremos a través del filtro de la violencia. Esta es la razón por la cual la misión de *Herramientas del espíritu* consiste en crear más métodos que nos ayuden a expandir nuestros mapas el mundo.

Alguien ha propuesto la idea de que, más que seres humanos que tienen una experiencia espiritual, somos seres espirituales que tienen una experiencia humana. He aquí una cita, en mi opinión especialmente poderosa, que pertenece a Albert Einstein y expresa este punto de vista:

Un ser humano es una parte de un todo que denominamos "Universo"... una parte limitada en el tiempo y en el espacio. En una especie de ilusión óptica de su conciencia, este ser experimenta sus pensamientos y sus sensaciones como si estuvieran

separados del resto. Esta ilusión constituye una cárcel para nosotros, que nos reduce a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe consistir en liberarnos de esta cárcel, expandiendo nuestro círculo de compasión para que abarque a todas las criaturas vivas y a la naturaleza toda en su esplendor.

Apéndice A:
Algunas herramientas del espíritu; citas, cantos y lecturas

D: En este Apéndice os proponemos una serie de lecturas, cantos, poemas y citas que nos parecen particularmente inspiradores. Con esta sección intentamos compartir con vosotros algunas de nuestras propias «herramientas del espíritu», escritos que hemos podido comprobar que nos ayudan a entrar más en contacto con nuestro «Yo» con mayúscula. Esperamos que entre ellos podáis encontrar algunos ejemplos de diferentes tipos de «herramientas del espíritu».

Por ejemplo, hemos incluido en esta colección un resumen de algunas de las principales presuposiciones de PNL, así como algunas profundizaciones en definiciones de conceptos y modelos espirituales clave.

M: He creado un «vocabulario emocional y espiritual» que presenta nuestras definiciones de trabajo sobre muchas de las palabras clave, a las que nos hemos referido a lo largo de la presente obra. Incluimos también un excelente artículo, escrito por Rachel Naomi Remen y titulado «Definir el espíritu» que nos ofrece algunas ideas sobre lo que el «espíritu» es y no es.

D: Incluimos también una cita de David Bohm, así como un resumen de Ken Wilber sobre lo que Aldous Huxley denominaba «la filosofía perenne», relacionado asimismo con algunos temas recurrentes en la experiencia y la literatura

espirituales. Hemos incluido igualmente algunas citas, que nos parecen especialmente adecuadas para los temas expuestos en esta obra, y que ponen de relieve diversos aspectos de todo cuanto hemos tratado en ella.

M: En la sección titulada «El alcance de la visión de la PNL» encontraréis algunas valiosas citas de Thich Nhat Hah, Rumi, la madre Teresa, Meister Eckhart, Carlos Castaneda y Albert Einstein, entre otros. También encontraréis poemas de e.e. cummings y Simeón el Nuevo Teólogo, así como una descripción de la «fe».

D: La última cita procede de las primeras líneas del Génesis. En mi opinión, representa los aspectos generativos del espíritu. No se trata de una declaración de ciencia o no ciencia, sino de un texto que siempre me ha parecido especialmente emotivo y que para mí simboliza la naturaleza esencial de «Dios», creativa, más que punitiva.

M: A menudo, Robert y yo repasamos algunos de estos textos a modo de preparación espiritual, antes de iniciar nuestros seminarios de *Herramientas del espíritu*.

D: Recordad que el mapa no es el territorio. Los textos y las citas que os proponemos forman una colección personal, recolectada por Robert y por mí mismo, sin la intención de que constituyan un «himno» o un «texto sagrado». Se trata más bien de algunos ejemplos de definiciones, poemas, citas y cantos que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestro camino y que representan para nosotros diversos aspectos del «espíritu». Os invitamos a que los leáis según vuestro antojo. Si no os dicen nada, dejadlos simplemente a un lado. Si, por el contrario, hacen vibrar algo en vuestro interior, sentíos en plena libertad de meditar sobre ellos. Sobre todo y ante todo, disfrutadlos.

Esperamos que estas citas os animen a ir reuniendo vuestras propias «herramientas del espíritu».

Presuposiciones de PNL

El mapa no es el territorio

1. Cada persona responde según su propia percepción de la realidad.

2. Cada persona tiene su propio mapa del mundo. Ningún mapa del mundo es más «real» o «cierto» que otro.

3. El significado de toda comunicación no es otro que la respuesta que suscita en quien la recibe, sea cual fuere la intención del comunicante.

4. Los mapas más «sabios» y más «compasivos» son aquellos que ofrecen el mayor número de opciones, en oposición a los más «reales» o «exactos».

5. Las personas están dotadas (como realidad o como posibilidad) de todos los recursos que necesitan para actuar con eficacia.

6. Las personas toman siempre la mejor opción disponible, dadas las posibilidades y las capacidades que perciben como disponibles desde su propio mapa del mundo. Todo comportamiento, por más incomprensible que pueda parecer, constituye la mejor opción posible para esta persona en este momento. Si dispusiera de alguna opción mejor (siempre dentro del contexto de su mapa del mundo), esta persona sin duda la tomaría.

7. El cambio tiene lugar cuando se enriquece la particular concepción del mundo de una persona, mediante la liberación de los recursos apropiados o activando los recursos posibles, dentro de un determinado contexto.

La vida y la «mente» son procesos sistémicos

1. Los procesos que tienen lugar dentro de la persona, así como entre las personas y su entorno, son sistémicos. Nuestro cuerpo, nuestras sociedades y nuestro universo constituyen una ecología de sistemas y subsistemas, que interactúan entre sí y se influyen mutuamente.

2. No es posible aislar por completo del resto del sistema ninguna parte del mismo. Nadie puede dejar de influir sobre los demás. Las interacciones entre personas forman bucles que se realimentan mutuamente, de modo que toda persona se verá afectada por los resultados de sus propias acciones sobre las demás.

3. Los sistemas son «autoorganizativos» y buscan de forma espontánea el estado de equilibrio y estabilidad. No existen los fallos, todo es una continua interacción.

4. Fuera del contexto en el que se estableció, ninguna respuesta, experiencia o conducta, así como la reacción que eventualmente provoque, tiene sentido. Dentro de determinado sistema, toda respuesta, experiencia o conducta podrá actuar como recurso o como limitación, según sea su grado de acoplamiento con el resto del sistema.

5. Dentro de determinado sistema, no todas las interacciones se producen en el mismo nivel. Lo que es positivo en un nivel, puede resultar negativo en otro. Es recomendable separar el «yo» del comportamiento, es decir, separar los intentos positivos, funciones, creencias, etc., que genera el comportamiento, del comportamiento mismo.

6. En determinado nivel, todo comportamiento tiene (o en su momento tuvo) una «intención positiva». Es o fue percibido como el más adecuado, dado el contexto en el que se originó y desde el punto de vista de quien adoptó ese comportamiento. Lo más fácil y productivo es responder a la intención positiva que originó el comportamiento, más que hacerlo a la manifestación problemática del mismo.

7. Los entornos y los contextos cambian. Una misma acción no siempre producirá el mismo resultado. Para adaptarse con éxito y sobrevivir, todo miembro de un sistema necesita cierto grado de flexibilidad. Dicho grado de flexibilidad deberá ser proporcional al nivel de cambio en el resto del sistema. A medida que aumente la complejidad del sistema, será necesaria más flexibilidad.

8. Si lo que haces no produce la respuesta que buscas, cambia tu comportamiento hasta que consigas la respuesta deseada.

Vocabulario emocional y espiritual

Nacimiento: Introducirse en la dualidad, en lo profano.
Sufrimiento: Experiencia que surge cuando nos separamos de Dios: cambio, temporalidad y muerte; disociaciones múltiples del dolor.
Dolor: La incomodidad natural por vivir en la dualidad.
Malestar: Dolor carente de sentido.
Temor: Anticipación del padecimiento futuro.

Pecado: Percepción carente de amor.
Autenticidad: Congruencia entre cuerpo, emociones, mente y espíritu.
Humildad: Rendición ante las fronteras y limitaciones personales, ante lo incontrolable.
Gratitud: Agradecimiento auténtico por esta vida tal como es.
Ritual: Celebración agradecida de nuestra pertenencia última.
Clemencia: Quebrantamiento de las reglas en favor del corazón.
Perdón: Dar, como si no se hubiera producido el padecimiento.
Gracia: Merced inmerecida.
Verdad: Lo que es como es.
Muerte: Desprendimiento de lo innecesario.
Renacimiento: Despertar a la inocencia universal, a lo sagrado.
Fe: Participación consciente en la inocencia universal.
Amor: Plena participación ante al cambio, la temporalidad y la muerte.
Sanación espiritual: Renacimiento al amor de la verdad de lo mundano.
Dios: El misterio de aquello a lo que, en última instancia, pertenecemos y que, en última instancia, nos pertenece, igual que el aire.
Espiritual: La «experiencia» de la pertenencia última, de la fragancia de Dios, igual que el viento o el aliento.
Práctica espiritual: Actividad entregada que nos recuerda nuestra pertenencia última y restaura nuestra percepción amorosa.
Percepción: Estado de conciencia inefable e indescriptible tras la estructura del pensamiento.
Ministerio: Cualquier interacción que produzca una mayor conciencia de la inocencia universal.
Terapia: Cualquier interacción que produzca una mayor conciencia de la inocencia personal.
Educación: Cualquier interacción que produzca capacidades adicionales.
PNL: Metaherramienta que estudia el «pensamiento», la estructura de la dualidad. Generadora de *Herramientas del espíritu*.

Herramientas del espíritu: Ayudas que nos conducen a la percepción, camino hacia Dios.

Definir el espíritu

¿En qué consiste lo espiritual? Me resulta difícil definirlo directamente. Es más fácil decir qué no es que qué sí es.

Por ejemplo, se confunde a menudo lo espiritual con lo moral, pero no es lo moral. La moralidad trata de las cuestiones relativas a lo que está bien o mal. Aun cuando se la vincule frecuentemente a lo «divino», la moralidad tiene en realidad una base social y refleja la tradición o el consenso sociales. Lo que se considera como moral varía de una a otra cultura, así como dentro de una misma cultura con el paso del tiempo. Es más, la moral sirve a menudo como base para el enjuiciamiento del grupo o la persona que se separan del resto. Lo espiritual, en cambio, en absoluto enjuicia ni separa. Puesto que está fuera del tiempo, lo espiritual no cambia con él. El espíritu es inmutable.

Lo espiritual es también distinto de lo ético. La ética es un conjunto de valores, un código para traducir lo moral a la vida cotidiana. Define el modo adecuado de relacionarse, de llevar a cabo los asuntos y de comportarse de forma general. Ni lo moral ni lo ético son lo espiritual.

Lo espiritual tampoco es lo físico. Lo físico es una capacidad que todos compartimos, aun cuando esté mejor desarrollada en unos que en otros. Constituye una forma de percibir, una especie de conocimiento directo de las condiciones, en la materia o en la conciencia. Podemos servirnos de un poder físico para conocer lo espiritual, pero lo que conocemos no es lo mismo que el medio por el que lo conocemos. Como forma de percepción, lo físico está íntimamente ligado a nuestros sentidos. Si la percepción física es espiritual, también lo serán la vista o el oído. Un sentido es simplemente un medio determinado para obtener información sobre el mundo que nos rodea. El uso que hagamos de lo que

veamos o escuchemos, el significado que ello tenga para nosotros, es lo que lo convertirá o no en materia del espíritu. Podemos usar lo físico –como el resto de los sentidos– para impresionar a los demás, para acumular poder personal, para dominar o para manipular, es decir, para reafirmar nuestro estado de separación y nuestro poder personal. Sin embargo, lo espiritual no separa. El sentido profundo de lo espiritual no nos conduce a refugiarnos en nuestro poder individual, sino en el gran flujo o patrón que se manifiesta en todo lo vivo, incluyéndonos a nosotros mismos. Así nos convertimos no en manipuladores sino en testigos.

Sorprendentemente, lo físico se utiliza a menudo como «prueba» para demostrar lo espiritual al no creyente. Sin embargo, lo espiritual constituye la única dimensión de la experiencia humana que no requiere demostración, que reside más allá (abarcándola) de la misma mente que demanda la demostración.

Finalmente, lo espiritual no es lo religioso. Toda religión es un dogma, una serie de creencias sobre lo espiritual, junto con una serie de prácticas que emergen de esas mismas creencias. Hay gran cantidad de religiones, la mayoría de las cuales tienden a ser mutuamente excluyentes, es decir, cada religión tiende a pensar que posee la «clave» de lo espiritual, que tan sólo ella es «el camino». Lo espiritual, en cambio, es inclusivo; constituye la más profunda esencia del sentido de pertenencia y participación. Lo sepamos o no, todos participamos continuamente de lo espiritual. No hay forma de separarse de ello, de modo que podríamos decir que lo espiritual es el reino de la experiencia humana, con el que la religión intenta ponernos en contacto mediante el dogma y la práctica. En ocasiones lo consigue y en otras no. La religión es un puente hacia lo espiritual. Lamentablemente, en esta búsqueda de lo espiritual corremos el peligro de acabar aferrándonos al puente, en lugar de cruzarlo.

Lo más importante al tratar de definir el espíritu consiste en reconocer explícitamente su condición de necesidad esencial para la naturaleza humana. Hay algo en todos nosotros que no cesa de buscar lo espiritual. Este anhelo varía en intensidad en

cada persona, pero siempre está ahí, presente en cada cual. Es por ello que la sanación es posible. Sin embargo, se da una tendencia cultural general a negar lo espiritual, en el mejor de los casos a postergarlo, y, en el peor, a ignorarlo. Al tratar de concretarlo con una definición, espero haber iniciado cierto cuestionamiento sobre el papel de lo espiritual en la salud, en la atención a la salud y en la vida.

RACHEL NAOMI REMEN (*The Noetic Journal*)

Lo finito y lo infinito

Al considerar la relación entre lo finito y lo infinito, nos vemos encauzados a observar que el campo de lo finito es de suyo limitado, en el sentido de que carece de una existencia independiente... Podemos comprobar esta naturaleza dependiente de lo finito a través del hecho de que toda cosa finita es transitoria...

Pero si lo finito carece de existencia independiente, no puede ser todo lo que es. Nos vemos entonces movidos a proponer que el verdadero ámbito de todo lo que es reside en lo infinito, en lo ilimitado, cuyo ámbito contiene, a su vez, a lo finito...

El campo de lo finito abarca todo cuanto vemos, escuchamos, tocamos, recordamos y describimos... En cambio, la cualidad esencial de lo infinito consiste en su sutileza, en su intangibilidad. Dicha cualidad se expresa en la propia palabra *espíritu*, cuya raíz significa *viento* o *aliento*. Ello nos sugiere una energía invisible pero omnipresente, a la que responde el mundo manifiesto de lo finito. Esta energía, o espíritu, infunde todo lo vivo, y sin ella cualquier organismo se disgrega en sus componentes básicos. Lo realmente vivo en todo ser es esta energía o espíritu, que nunca nace y nunca muere.

DAVID BOHM
(1917 – 1992)

Resumen de la filosofía perenne

En *Gracia y coraje* (Gaia Ediciones, Madrid, 1995), Ken Wilber describe la ***filosofía perenne*** como sigue:

1. *El espíritu existe.*
2. *El espíritu reside en el interior.*
3. *Vivimos en un mundo de pecado, separación y dualidad; en un estado de caída o ilusión. Por consiguiente, la mayoría de nosotros no somos conscientes del espíritu en nuestro interior.*
4. *Hay un camino de salida para este estado de pecado, ilusión y dualidad; un camino hacia la liberación.*
5. *Este camino nos conduce al renacimiento o a la iluminación, es decir, a la experiencia directa del espíritu en nuestro interior, a la liberación suprema.*
6. *La experiencia directa del espíritu en nuestro interior indica el final del pecado y el sufrimiento.*
7. *Ello se traduce en acciones sociales de clemencia y compasión, en bien de todo ser sensible.*

«Del mismo modo que el cuerpo humano genera universalmente pelo y que la mente humana genera universalmente ideas, el espíritu humano genera universalmente intuiciones de lo divino. Dichas intuiciones y percepciones constituyen el núcleo de las grandes tradiciones espirituales o de sabiduría del mundo. Así pues, aun cuando en sus estructuras superficiales dichas tradiciones puedan diferir notablemente, sus estructuras fundamentales son básicamente iguales, a menudo incluso idénticas. Por todo ello, la filosofía perenne se ocupa principalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo divino.»

1. «El espíritu existe, Dios existe, existe una realidad suprema. Brahman Dharmakaya, Kether, Tao, Alá, Shiva, Yahvé, Atón; "Le llaman con muchos nombres, pero en realidad es sólo Uno".»

2. «El espíritu reside en el interior, hay todo un universo en el interior. El asombroso mensaje de los místicos consiste en que, en lo más profundo de nuestro ser, todos somos Dios. Estrictamente hablando, Dios no está dentro ni fuera, puesto que trasciende toda dualidad. Sin embargo, se trata de algo que tan sólo descubrimos mirando sistemáticamente hacia el interior, hasta que "dentro" se convierte en "más allá"» ... «De hecho, es precisamente el ser individual o ego el primero en impedir la percepción de la identidad suprema. En lugar de ello, el "yo" que se cuestiona es la parte más profunda de uno mismo o, si se quiere, la parte más elevada de uno mismo; la esencia sutil, como nos dice la Upanishad, que trasciende el ego mortal y nos hace participar directamente de lo divino.»

3. «... Puesto que mi visión está nublada y obstruida por determinada actividad en la que me encuentro ocupado, no puedo percibir mi propia identidad verdadera, o mi unión con el espíritu. Y esa actividad, aun cuando se la conozca bajo un sinnúmero de nombres diferentes, no es más que la actividad que consiste en contraer y focalizar mi atención sobre mi yo individual o mi ego personal. Mi percepción no puede entonces abrirse, relajarse ni centrarse en Dios, sino que se contrae y se centra en mí mismo. Precisamente porque me identifico con esta contracción del ser, excluyente de todo lo demás, me resulta imposible encontrar o descubrir mi anterior identidad, mi verdadera identidad con el Todo. Cae entonces mi naturaleza individual, "el hombre natural", para vivir en el pecado, la separación y la alienación del espíritu y del resto del mundo.»

... «Y, según la filosofía perenne, la percepción dominada por la contracción del yo, por el dualismo entre sujeto y objeto, no puede percibir la realidad tal como es, la realidad en su globalidad, la realidad como

identidad suprema. En otras palabras, el pecado es la propia contracción del yo, el sentimiento de un yo separado, del ego. El pecado no es algo que haga el yo, sino algo que el yo es». ... «"Pecado", "sufrimiento" y "yo" no son más que diferentes nombres de un mismo proceso, de la misma contracción o fragmentación de la conciencia. No es posible rescatar al yo del sufrimiento. Como expusiera Gautama Buda, para acabar con el sufrimiento hay que acabar con el yo; juntos aparecen y juntos desaparecen.»

... «Este "pequeño yo" o alma individual es conocida en sánscrito como *ahamkara*, palabra que significa 'nudo' o "contracción". Es esa *ahamkara*, esa contracción dualista o egocéntrica de la percepción, la que constituye la raíz de nuestro estado de caída.»

4. « .. Existe un modo de invertir la caída, un modo de retroceder en este estado brutal, un modo de deshacer el nudo de la ilusión.» ... «Si deseamos descubrir nuestra identidad con el Todo, debemos desprendernos de nuestra errónea identificación con el ego aislado. Nuestra caída puede ser invertida de forma instantánea, mediante la comprensión de que, en realidad, nunca sucedió. Tan sólo existe Dios, el yo separado es pura ilusión. Sin embargo, para la mayoría de nosotros la caída debe ser invertida paso a paso.» .... «En otras palabras, el cuarto punto de la filosofía perenne nos dice que existe un camino que, en caso de ser seguido adecuadamente, nos conducirá desde nuestro estado de caída al de nuestra iluminación; del *samsara* al *nirvana*, del infierno al cielo.» ...

... «Swami Ramdas: Existen dos caminos: uno consiste en expandir el ego hasta el infinito, el otro en reducirlo hasta la nada; el primero mediante el conocimiento, el segundo por medio de la devoción. El Jnani

(depositario del conocimiento) dice: "Yo soy Dios, la verdad universal". El devoto dice: "Yo soy nada. Tú, oh, Dios, lo eres todo". En ambos casos, el sentido del ego desaparece.»

5. «... Un renacimiento, resurrección o iluminación. Dentro de nuestro propio yo, el pequeño yo debe morir para que el gran Yo pueda resucitar» ... «Este proceso de regresar desde la condición "humana" a la "divina", de la persona exterior a la interior, desde el yo al Yo, se conoce en el cristianismo como *metanoia*, término que significa a la vez "arrepentimiento" y "transformación". Nos arrepentimos del yo (o pecado) y nos transformamos en el Yo (o Cristo), de modo que, como dijiste, "no soy yo, sino Cristo, quien vive en mí"» ... «Este "giro radical" no es más que el deshacer de nuestra tendencia habitual a crear un yo separado y substancial donde, en realidad, no hay más que una vasta, abierta y clara conciencia. Este giro, esta *metanoia*, es lo que en zen se denomina *satori* o *kensho*. "Ken" significa verdadera naturaleza, mientras que "sho" denota "visión directa". Ver directamente la verdadera naturaleza de uno mismo es convertirse en Buda». (La iluminación es): «La auténtica muerte del ego. Efectivamente, no se trata de una metáfora». ... «De repente, simplemente despiertas y descubres que, entre otras cosas, tu verdadero ser es todo lo que estás viendo, que eres literalmente uno con cualquier manifestación, uno con el universo, por muy ampuloso que pueda parecer, y que no es que te hayas convertido en uno con Dios y con Todo, sino que siempre lo fuiste pero nunca antes te diste cuenta de ello». «Junto con este sentimiento ... está otro muy concreto, de que tu pequeño yo simplemente ha muerto, realmente ha muerto.» Eckhart: «El reino de Dios no es más que para quienes hayan muerto realmente».

«El Yo no vive por siempre en el tiempo, vive en el presente atemporal anterior al tiempo, a la historia, al cambio y a la sucesión. El Yo no está presente como permanencia eterna –noción por otro lado horripilante–, sino como pura presencia.»

6. «... La iluminación o la liberación conduce al fin del sufrimiento. Gautama Buda (...) dijo que sólo enseñaba dos cosas, las causas del sufrimiento y cómo acabar con éste. Las causas del sufrimiento son la posesividad y los deseos del yo separado; lo que lo termina es el camino meditativo que trasciende el yo y el deseo. Lo importante aquí es observar que el sufrimiento es inherente al nudo o contracción conocido como yo, y que el único modo de acabar con el sufrimiento es acabar con el yo. No se trata de que tras la iluminación, o tras la práctica espiritual en general, no sintamos ya dolor, angustia, miedo, temor o padecimiento. Los sentiremos, sólo que ya no amenazarán nuestra existencia, con lo que dejarán de ser problemáticos. Ya no nos identificaremos con ellos, ya no los dramatizaremos, ya no les transmitiremos nuestra energía, ya no podrán amenazarnos» «El sufrimiento va y viene, pero la persona posee ahora "la paz que sobrepasa al entendimiento". El sabio siente el dolor, pero no el padecimiento. Puesto que el sabio es consciente del sufrimiento, le motivan la compasión y el deseo de ayudar a quienes aún sufren creyendo que su sufrimiento es real.»

7. «Se dice que la verdadera iluminación se manifiesta como acción social movida por la clemencia, la compasión y los medios adecuados, en un intento de ayudar a todos los seres a alcanzar la liberación suprema. La actividad iluminada es, simplemente, servicio desapegado. Puesto que somos todos uno con el mismo Yo, o con el mismo cuerpo místico de Cristo, (...) sirviendo a los demás sirvo a mi propio Yo.»

El alcance de la visión de la PNL

Toda sanación consiste básicamente en liberarnos del temor.
Un curso de milagros

¿Así que qué es lo que creías que necesitaba ser amado?
THADDEUS GOLAS

El verdadero milagro no consiste en andar sobre el agua o por los aires, sino sobre la Tierra.
THICH NHAT HAHN

Cuando ya no podemos seguir protegiéndonos, sólo nos queda el recurso de la clemencia.
STEPHEN LEVINE

A través del amor, cualquier dolor se convertirá en medicina.
RUMI

Ignoro cuál pueda ser vuestro destino, pero hay algo que sí sé: los únicos de entre vosotros que serán realmente felices, serán aquellos que hayan buscado y encontrado el modo de servir.
ALBERT SCHWEITZER

Únicamente dando se demuestra la posesión absoluta. Todo aquello que no puedas dar te posee.
ANDRÉ GIDE

En lo más profundo existe otra vida, distinta a la vida de los sentidos, que escapa a la vista y al cambio, y que perdura más allá de todo lo creado.
Hinduismo

Todo ser humano es una oportunidad para la manifestación de lo infinito.
ANGELES ARRIEN

El único modo de aprender la compasión es a través de nuestros corazones rotos. Hay que echarle valor y pasar a través de nuestro propio dolor.

MATHEW FOX

Mantengo mis ideales porque, a pesar de todo, aún creo que las personas tienen en el fondo buen corazón.

ANNE FRANK

Raramente, o tal vez nunca, se convierte el matrimonio en una relación entre personas de forma suave y sin crisis; nadie despierta a la conciencia sin dolor.

CARL GUSTAV JUNG

Mi religión es muy simple. Mi religión es la amabilidad.

DALAI LAMA

Si algo tengo claro es que no nos creamos a nosotros mismos ... la vida es algo que sucede a nuestro lado. No la creamos. Una vez que llegas a comprenderlo, entras en el reino del espíritu.

VIRGINIA SATIR

No me cabe duda de que si todos comprendiéramos la regla de oro, que Dios es amor y nos ha creado para grandes cosas, para amar y ser amados, nos amaríamos unos a otros como Él nos ama a cada uno de nosotros. El verdadero amor consiste en dar hasta que duela. No se trata de cuánto damos, sino de cuánto de nosotros ponemos en la entrega. Por consiguiente es necesario rogar; el fruto de la plegaria es la profundización de la fe. El fruto de la fe es el amor. El amor en acción es servicio. Por consiguiente, los actos de amor son actos de paz. En esto consiste la vivencia de la regla de oro; en amarnos unos a otros como Dios nos ama a cada uno de nosotros. Que Dios os bendiga.

MADRE TERESA

Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda.

SANTA TERESA

A veces me abandono a la propia conmiseración, y los grandes vientos me llevan por los aires.

OJIBWAY

Quienes hemos vivido en campos de concentración, podemos recordar a aquellos hombres que iban de barracón en barracón reconfortando a otros, ofreciendo su último mendrugo de pan. Tal vez su número fuera reducido, pero son prueba más que suficiente de que a un ser humano se le puede quitar todo menos una cosa, la última de las libertades humanas: la elección de la propia actitud ante determinada serie de circunstancias, la elección de su propio camino.

VIKTOR FRANKL

Si la única plegaria que dices en toda tu vida es "gracias", será suficiente.

MEISTER ECKHART

[E]l conocimiento de lo que es no abre directamente la puerta a lo que debería ser. Uno puede tener el conocimiento más claro y completo sobre lo que es y, sin embargo, ser incapaz de deducir de ello lo que debería constituir el objetivo de nuestras aspiraciones humanas... [N]uestra existencia y nuestra actividad adquieren únicamente sentido cuando nos marcamos semejante objetivo y establecemos los valores correspondientes.

La perfección de los medios y la confusión de los fines parecen caracterizar, en mi opinión, nuestros tiempos.

[L]os antiguos sabían algo que al parecer hemos olvidado. Todo medio no es, en última instancia, más que un burdo instrumento si detrás de él no hay un espíritu vivo. Sin embargo, si el anhelo por lograr el objetivo está fuertemente

vivo en nosotros, no nos faltará la energía necesaria para encontrar los medios para alcanzarlo, así como para transformarlo en actos.

Si deseamos sincera y apasionadamente la seguridad, el bienestar y el desarrollo del talento de cada ser humano, abandonaremos la búsqueda de los medios necesarios para llegar a tal estado. Aun cuando sea una mínima parte de la humanidad la que luche por semejantes objetivos, su superioridad acabará por imponerse.

ALBERT EINSTEIN

... Cualquier sucesión de acontecimientos y objetos que presente la adecuada complejidad de circuitos causales y las relaciones energéticas apropiadas, exhibirá con toda seguridad características mentales

... Ninguna parte de semejante sistema internamente interactivo puede ejercer control unilateral sobre otra de las partes. Las características mentales son inherentes o inmanentes al conjunto como un todo.

La mente individual es inmanente, pero no tan sólo en el cuerpo. Lo es también en los circuitos y mensajes exteriores al mismo. Existe una mente mayor, de la que la mente individual es tan sólo un subsistema. Esa mente mayor es comparable a Dios y tal vez sea, precisamente, lo que intentemos expresar con el término «Dios», pero, con todo, es inmanente al sistema total social interconectado y a la ecología planetaria.

GREGORY BATESON

Todas las Biblias y demás códigos sagrados han sido la causa de los siguientes errores: Primero, que el hombre tiene dos principios vivos reales, a saber, un cuerpo y un alma. Dos, que la energía, llamada "mal", pertenece exclusivamente al cuerpo, y que la razón, llamada "bien", pertenece exclusivamente al alma. Tres, que Dios atormentará al hombre en la eternidad si éste sigue los dictados de sus energías.

Lo cierto es lo contrario: Primero, que en el hombre no es posible distinguir el alma del cuerpo, porque lo que denominamos cuerpo es, en realidad, la parte del alma que son capaces de discernir nuestros cinco sentidos, vías principales de percepción del alma en esta era. Dos, que la energía constituye la única forma de vida y pertenece al cuerpo, siendo la razón el límite exterior o circunferencia de dicha energía. Tercero, que la energía es eterno deleite.

WILLIAM BLAKE

... Somos seres luminosos. Somos perceptores. Somos percepción y no objetos, carecemos de solidez y de límites. El mundo de los objetos y la solidez no son más que una manera de hacer conveniente nuestro paso por la Tierra. No es más que una descripción, creada para ayudarnos. Sin embargo, olvidamos que esta descripción no es más que eso, una descripción, y así permitimos que nuestra totalidad quede atrapada en un círculo vicioso, del que raramente salimos en el transcurso de nuestra vida.

La cuestión no estriba en si [el guerrero] tomará decisiones, sino en si sabrá escoger impecablemente entre una amplia variedad de respuestas posibles a la situación dada.

CARLOS CASTANEDA

La materia posee gravedad en virtud de su tendencia hacia un punto central. Es fundamentalmente compuesta, consiste en partes que se excluyen unas a otras. Busca la unidad y, por consiguiente, se manifiesta a sí misma como autodestructiva, como dirigiéndose hacia su opuesto [un punto indivisible]. Si llegara a alcanzarlo, dejaría de ser materia, habría perecido. El espíritu, por el contrario, puede ser definido como lo que tiene su centro en sí mismo. Carece de unidad fuera de sí mismo porque ya la ha encontrado, existe dentro de él. La materia tiene su esencia fuera de sí misma, el espíritu es la existencia contenida en sí mismo. Esta es la verdadera libertad. Puesto que soy dependien-

te, mi ser debe referirse a algo que no soy; no puedo existir con independencia de algo externo a mí. Sólo podré ser libre, por el contrario, cuando mi existencia dependa de mí mismo.

Declaramos que, en última instancia, la causa final del mundo es la conciencia de la propia libertad por parte del espíritu, e *ipso facto*, la realidad de esa libertad.

GEORG HEGEL

Gracia sobrecogedora

Gracia sobrecogedora, qué dulce sonido
el que rescató a un náufrago como yo
una vez perdido, pero ahora encontrado
antes ciego, pero que ahora ve

Ella fue quien me enseñó a temer
quien me liberó de mis temores
cuán preciosa se me apareció
en el momento en que creí

Tantos peligros, fatigas y trampas
por los que ya pasé
ella fue quien me mantuvo a salvo
ella será quien me conduzca al hogar

Por más que hayan transcurrido diez mil años
desde que empezáramos a brillar como el Sol
de igual tiempo disponemos
para cantar las alabanzas de Dios

Gracia sobrecogedora, qué dulce sonido
el que rescató a un náufrago como yo
una vez perdido, pero ahora encontrado
antes ciego, pero que ahora ve

Lecturas

Te doy gracias, oh, Dios, por este día portentoso:
por los verdes espíritus juguetones de los árboles,
por el sueño azul del cielo
y por todo cuanto es natural, es infinito y es
(yo, que estuve muerto, hoy vivo de nuevo
y celebro el aniversario del Sol;
y el de la vida y el amor y las alas;
y el de la Tierra ilimitable que gozosa deviene)

¿Cómo podría ningún mero ser humano que, sacado de la nada,
paladee, oiga, vea, sienta y respire
dudar del Tú inimaginable?

(ahora es cuando despiertan los oídos de mis oídos
y se abren los ojos de mis ojos)

E.E. CUMMINGS

Al igual que Cristo despierta nuestros cuerpos,
Despertamos en el cuerpo de Cristo,
mi pobre mano es Cristo.
Él penetra por mi pie y Él es infinitamente yo.

Muevo mi mano y de forma prodigiosa
se transforma en Cristo, se vuelve toda de Él
(porque Dios es indivisiblemente uno,
sin fisura alguna en su bondad).

Muevo mi pie, y de inmediato
Él aparece como el rayo.
¿Os parecen mis palabras una blasfemia?
Abrid entonces vuestros corazones a Él

y recibid al que
tan profundamente se os abre.
Porque quien de verdad le ame,
despertará dentro de su cuerpo,

donde todo nuestro cuerpo, todo él,
hasta en su más recóndito rincón,
se transforma gozoso en Él
y Él nos hace profundamente reales,

y todo cuanto está herido,
todo cuanto nos parecía oscuro, áspero,
vergonzoso, tarado, feo, irreparablemente dañado,
queda en Él transformado

y convertido en un todo, completo y hermoso.
Radiantes bajo su luz,
despertamos con el Amado,
en cada parte de nuestro cuerpo.

SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO

Si te preguntan cómo sería la satisfacción perfecta
de todos tus deseos sexuales,
levanta tu rostro y di,
así.

Si alguien menciona la belleza
de la noche estrellada,
súbete al tejado, baila y di,
¿así?

Si alguien quiere saber qué es el espíritu,
o qué significa la «fragancia de Dios»,
inclina tu cabeza hacia esa persona,
mantén tu rostro junto al suyo y dile,
así.

Cuando alguien cite la antigua imagen poética
de las nubes que ocultan gradualmente la Luna,
desata uno a uno los lazos de tu vestido.
¿Así?

Si alguien pregunta
cómo resucitaba Jesús a los muertos,
no trates de explicar el milagro.
Besa simplemente mis labios.
Así. Así.

Cuando alguien pregunte
qué significa «morir de amor», señala
aquí.

Cuando alguien pregunte
qué hay que hacer,
enciende la vela de su mano.
Así.

RUMI

Fe

Cuando avanzamos hasta los límites
de toda la luz de la que disponemos
Y damos un paso en la oscuridad
de lo desconocido,
Debemos creer que sólo
pueden suceder dos cosas:
Habrá algo sólido
que nos sustente,
o aprenderemos
a volar.

PATRICK OVERTON

En el principio Dios creó el cielo y la Tierra. Y la Tierra era informe y vacía; la oscuridad reinaba sobre las profundidades. Y el espíritu de Dios acariciaba la superficie de las aguas. Y Dios dijo: «Hágase la luz». Y Dios miró la luz y vio que era buena. Y Dios separó la luz de la oscuridad. Y Dios llamó día a la luz y noche a la oscuridad. Y la tarde y la mañana formaron el primer día.

Y Dios dijo: «Hágase una bóveda en medio de las aguas, para que las divida entre sí». Y Dios hizo la bóveda, que dividió las aguas que quedaban debajo de las que quedaban encima de ella, y así fue. Y Dios llamó cielo a la bóveda. Y la tarde y la mañana formaron el segundo día.

Y Dios dijo: «Que las aguas bajo los cielos se reúnan en un mismo lugar y aparezca la tierra firme», y así se hizo. Y Dios llamó tierra al terreno seco y mares a las aguas; y Dios vio que eso era bueno... Y la tierra alumbró hierba, cuyas semillas multiplicaron la especie, y árboles que daban frutos, cuyas semillas multiplicaron la especie; y Dios vio que era bueno. Y la tarde y la mañana formaron el tercer día.

Y Dios dijo: «Haya luceros en la bóveda que dividan el día de la noche, que indiquen el camino y distingan las estaciones, los días y los años, y que recorran el firmamento del cielo iluminando a la Tierra en su camino», y así se hizo. Y Dios creó dos grandes lumbreras: la mayor para presidir el día, la menor para reinar sobre la noche. También hizo Dios las estrellas... y vio que todo ello era bueno. Y la tarde y la mañana formaron el cuarto día.

Y Dios dijo: «Que las aguas alumbren abundantes criaturas en movimiento dotadas de vida, y que otras vuelen sobre la Tierra en la bóveda abierta de los cielos». Y Dios creó grandes cetáceos, y todo tipo de criatura en movimiento, que las aguas alumbraron en abundancia, así como las aves en los cielos. Y Dios vio que eso

era bueno. Y Dios bendijo a todos esos seres y les dijo: «Creced y multiplicaos, llenad las aguas y los mares y los cielos». Y la tarde y la mañana formaron el quinto día.

Y Dios dijo: «Que la tierra alumbre sus propias criaturas, ganado, reptiles y bestias de su propia especie», y así se hizo... Y Dios dijo: «Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza...». Y Dios creó así al ser humano según su propia imagen, y lo hizo mujer y varón. Y Dios los bendijo y les dijo: «Creced, multiplicaos y poblad la tierra y sojuzgadla; tomad dominio sobre las criaturas de los mares, las aves de los cielos y toda bestia que se mueva sobre la tierra». Y Dios dijo: «Mirad, os he dado la hierba cargada de semillas que cubre la superficie de la tierra, así como los árboles, llenos de frutos cargados de semillas; para que sean vuestro alimento y el de todas las criaturas de los mares, las aves de los cielos y toda bestia que se mueva sobre la tierra, allí donde medre la vida. A todos ellos les he dado la hierba para su sustento», y así se hizo. Y la tarde y la mañana formaron el sexto día. Y Dios contempló su creación y vio que todo ello era muy bueno. Y la tarde y la mañana formaron el sexto día.

Así quedaban completados los cielos y la tierra, así como todos sus pobladores. Y en el séptimo día Dios dio por terminado el trabajo que había hecho; y en el séptimo día descansó de todo el trabajo que había completado.

Génesis, 1,1-2,3

Apéndice B: Luz en la oscuridad. El principio de intención positiva

Por Robert B. Dilts

Uno de los principios de PNL más importantes, pero a menudo peor comprendidos (y, por consiguiente, más controvertidos) es el de «intención positiva». Expuesto de forma simple, dicho principio declara que, a cierto nivel, todo comportamiento está (o en su momento estuvo) inspirado por una «intención positiva». Otro modo de exponerlo consistiría en decir que todo comportamiento sirve (o en su momento sirvió) a alguna «intención positiva».

Por ejemplo, detrás de un comportamiento «agresivo» hay, frecuentemente, una intención positiva de «protección». La intención positiva que existe tras el «temor» es, a menudo, la «seguridad», mientras que la que origina el enfado puede ser «mantener los límites», o el «odio» puede ocultar la intención positiva de «motivar» a alguien para que actúe. Las intenciones positivas detrás de una manifestación como «resistencia al cambio» pueden abarcar una serie de cuestiones diversas, tales como: deseo de reconocimiento, honor o respeto por el pasado, necesidad de protegerse permaneciendo dentro de lo conocido, intento de aferrarse a lo bueno del pasado, etc.

Incluso los síntomas físicos pueden servir a alguna intención positiva. La PNL considera que cualquier síntoma, incluyendo los físicos, constituye un tipo de comunicación de que algo no está funcionando adecuadamente. Los síntomas físicos indican a menudo a las personas que algo está desequilibrado.

En ocasiones, dichos síntomas pueden incluso ser indicadores de que algo está siendo sanado.

A veces, determinado problema de comportamiento o síntoma puede servir a varias intenciones positivas. He trabajado con personas que intentaban dejar de fumar y que, por ejemplo, descubrieron que para ellas, fumar servía a una serie de intenciones positivas. Fumaban por la mañana para «despertarse». Fumaban durante el día para «reducir el estrés», «concentrarse» y, paradójicamente, «acordarse de respirar». Por la noche, fumaban para «relajarse». A menudo, fumar les servía para ocultar o «ensombrecer» emociones negativas. Quizás aún más importante, fumar era lo único que sabían hacer «para sí mismos», para aportar algún tipo de placer a su vida.

Otro principio básico de PNL, relacionado con el de intención positiva, nos dice que es conveniente separar el «comportamiento» de la «identidad», es decir, distinguir entre el propio comportamiento y la intención positiva, la función, la creencia, etc., que generan dicho comportamiento. En otras palabras, que responder a la «estructura profunda» resulta más respetuoso, ecológico y productivo que responder a la expresión de un comportamiento problemático.

De la combinación de ambos principios se desprende que, si aspiramos a cambiar el comportamiento o a establecer alternativas viables, las nuevas opciones deberán satisfacer, de algún modo, las intenciones positivas del comportamiento que intentamos modificar. Cuando las intenciones positivas de determinado síntoma o estado problemático no quedan satisfechas, incluso cualquier comportamiento «normal» o «deseado» puede provocar resultados problemáticos o patológicos. Por ejemplo, una persona que deje de ser agresiva, pero que carezca de otro modo alternativo de protegerse, cambiará simplemente una serie de problemas por otros. Dejar de fumar, sin encontrar antes alternativas para todas las importantes intenciones positivas a las que servía el hábito de fumar, puede conducir a la persona a una pesadilla de nuevos problemas.

Según otro principio básico de PNL –el de «acompañar y conducir»–, todo cambio eficaz implica primero «acompañar» a la persona, reconociendo las intenciones positivas existentes tras su comportamiento. «Conducir» implica, a su vez, ayudarla a ampliar su mapa del mundo para que pueda encontrar, por sí misma, alternativas más adecuadas para la satisfacción de esas intenciones positivas. Tales alternativas le permitirán preservar sus intenciones positivas a través de diferentes medios. Esto es, precisamente, lo que tratan de conseguir las diferentes técnicas de «reencuadre» de PNL.

El porqué de las objeciones al principio de intención positiva

Por un lado, tanto el principio de intención positiva como el planteamiento de cambio antes descrito parecen bastante naturales y eficaces. Sin embargo, el concepto de «intención positiva» ha generado también mucha crítica y descalificación, incluso desde algunos miembros del colectivo PNL. Las objeciones van desde que se trata de un principio mucho más teórico y filosófico que práctico, hasta el convencimiento de que se trata de algo realmente peligroso. Uno de los propósitos del presente trabajo consiste, precisamente, en reconocer y tratar algunas de estas críticas.

El concepto de «intención positiva» es mucho más filosófico que científico. No puede probarse

En realidad, el principio de intención positiva no proviene del idealismo romántico o religioso, sino del rigor de la disciplina científica de la teoría de sistemas. La premisa fundamental del principio de intención positiva consiste en que los sistemas (especialmente los autoorganizativos o «cibernéticos») se orientan hacia la *adaptación*. Es decir, está presente en ellos una tendencia innata a la optimización de determinados elementos importantes del sistema, para tratar así de mantener a éste en

equilibrio. Por consiguiente, toda acción, respuesta o comportamiento dentro de un sistema tiende, en última instancia, a la «adaptación», o al menos así fue en el contexto en el que se originó.

Es cierto que no hay modo de «demostrar» de manera objetiva que existe realmente una intención positiva tras determinado comportamiento, y esta es precisamente la razón por la que dicho principio se considera una «presuposición». Es algo que se da por presupuesto, no por demostrado. De forma parecida, no es posible demostrar que «el mapa no es el territorio» y que no existe «un mapa del mundo que sea correcto». Todo ello forma parte de la «epistemología» de la PNL, de las creencias fundamentales en que se basa el resto del modelo.

Los principios y presuposiciones de PNL son algo parecido a los conceptos básicos de la geometría euclidiana. Por ejemplo, Euclides construyó todo su modelo geométrico sobre el concepto de «punto», definiendo éste como «una entidad que tiene una posición pero ninguna otra propiedad»: carece de dimensión, de masa, de color y de forma. Por supuesto, es imposible demostrar que el punto carece *realmente* de dimensión, masa, color, etc. Sin embargo, una vez aceptada dicha presuposición, junto con unas cuantas más, es posible edificar todo un sistema geométrico. Entonces puede «demostrarse» la validez de las conclusiones según su coherencia con los conceptos fundamentales no probados. Resulta importante señalar que, para crear determinada geometría, no es indispensable aceptar la presuposición euclidiana sobre el punto. Existen otras geometrías basadas en presuposiciones diferentes. [Por ejemplo, el matemático Seymour Pappert, del MIT, construyó en 1980 su fascinante «Geometría de la tortuga», en la que el punto es substituido por una entidad («tortuga») dotada de posición y dirección.]

Así pues, aceptar el principio de «intención positiva» es, en última instancia, un acto de fe. Por otro lado, el concepto de intención positiva constituye, probablemente, el núcleo «espiritual» de la PNL. Si decidimos aceptar la existencia de intenciones positivas detrás de todo comportamiento, nos concentraremos en descubrirlas o crearlas, en lugar de esperar la demostración de su existencia.

Si se supone que todas las personas tienen siempre intenciones positivas, ¿cómo se explica que hagan cosas tan terribles?

La sabiduría popular dice que «el camino del infierno está pavimentado con buenas intenciones». Una buena intención no garantiza un buen comportamiento. Quienes tienen buenas intenciones pero hacen cosas reprobables lo hacen debido a que disponen de mapas del mundo limitados. Los problemas surgen cuando el mapa del mundo de una persona dotada de buenas intenciones le proporciona pocas opciones para satisfacerlas.

Por ello hay que considerar el principio de intención positiva en relación con las demás enseñanzas de la PNL. Aislado del resto de presuposiciones de PNL y de su tecnología, el principio de intención positiva no sería, efectivamente, más que un idealismo ingenuo. Sin la ayuda de las técnicas de cambio de PNL, de sus herramientas de pensamiento, de sus habilidades de comunicación, etc., no serviría de nada que alguien tuviera o no una intención positiva, puesto que no estaríamos en condiciones de poder dirigir su atención hacia un nuevo comportamiento. Como indicó Einstein: «No es posible resolver un problema con el mismo tipo de mentalidad que sirvió para crearlo». El principio de intención positiva debe, pues, vincularse a una creatividad poderosa y eficaz, así como a una sólida capacidad de resolución de problemas.

Asimismo, resulta importante observar que nadie puede tener una intención positiva más que para aquella parte del sistema que puede percibir, o con la que puede identificarse. Por consiguiente, el individuo que hace a sabiendas y «a propósito» algo negativo o dañino a otro, tiene frecuentemente una intención positiva para sí mismo, que no incluye al

otro. De hecho, el concepto de «intención negativa» procede probablemente de este tipo de experiencia.

Sin duda alguna, la intención positiva que hay detrás de la creencia en la intención negativa y del rechazo del concepto de «intención positiva» no es otra que la «protección». Frecuentemente, quienes rechazan el concepto de intención positiva temen ser, o aparentar ser, demasiado «ingenuos». También es frecuente que se sientan impotentes para cambiar las cosas. Sin el dominio de las oportunas habilidades de PNL, esas personas acaban simplemente pensando: «Si tuvieran realmente intenciones positivas, a estas alturas ya habrían cambiado».

Sin embargo, es indispensable no confundir el concepto de que las personas están siempre motivadas por «intenciones positivas», con la idea de que puedan mantener siempre en mente los «mejores intereses» de los demás o del resto del sistema. El hecho de que los demás tengan intenciones positivas no les confiere automáticamente sabiduría ni capacidad para el altruismo. Esto sucede, por el contrario, como resultado de su inteligencia, de sus capacidades y de su particular concepción del mundo. Adolph Hitler tenía sin duda una intención muy positiva, sólo que reducida a la parte del sistema con la que se identificaba.

Un atracador que roba y quizás incluso llega a matar para conseguir dinero tiene una intención positiva, sólo que limitada a sí mismo y que no incluye a su víctima. Los pioneros europeos que exterminaban a los nativos norteamericanos y a sus familias tenían, asimismo, una intención positiva, pero unas alternativas limitadas. En su concepción del mundo, los «diablos rojos» no eran humanos. A su vez, los guerreros nativos norteamericanos que mataban a los pioneros y a sus familias para proteger sus terrenos de caza, tenían también su propia intención muy positiva, pero pocas alternativas. Ambas partes carecían de la capacidad para comunicarse con la otra de forma eficaz, y sus respectivas concepciones del mundo les impedían apreciar y manejar las diferencias culturales que les separaban.

¿Aceptar el hecho de que procede de una intención positiva convierte en correcto un comportamiento?

El hecho de que toda acción o síntoma pueda basarse en una intención positiva no los justifica ni los convierte automáticamente en aceptables o correctos. En lugar de ello, el principio de intención positiva establece lo que es necesario para modificar de forma permanente determinado comportamiento, o para resolver cierto síntoma o determinada resistencia. El principio de intención positiva trata de cuestiones de «cambio», «sanación» y «ecología», más que de «moralidad» o «justicia». Se orienta más hacia el futuro que hacia el pasado. Se limita a declarar que la sanación o la «corrección asociativa» implica añadir nuevas opciones al empobrecido modelo del mundo del sujeto. Dichas nuevas opciones deberían garantizar la satisfacción de la intención positiva o el propósito que el individuo, consciente o inconscientemente, está tratando de satisfacer, pero sin las consecuencias negativas o patológicas del síntoma o del comportamiento problemático.

Sin embargo, me resulta imposible encontrar intenciones positivas para algunos comportamientos

Las intenciones positivas no siempre son conscientes ni evidentes. Puesto que no estamos acostumbrados a pensar desde el punto de vista de la intención positiva, a veces nos cuesta descubrirlas al primer intento y, por consiguiente, nos resulta más cómodo recurrir a otro tipo de explicación para un comportamiento o un síntoma. Sin embargo, si nos empeñamos en ello y buscamos a la profundidad adecuada, allí estarán.

En ocasiones, la intención o «estructura profunda» está muy lejos del nivel superficial del comportamiento. En casos así, la relación entre la intención y el comportamiento puede parecer paradójica. Por ejemplo, he trabajado con personas suicidas cuya intención positiva consistía en «alcanzar la paz». Sucede en ocasiones que los padres castiguen físicamente a sus hijos, o incluso abusen

de ellos, para demostrarles que «los aman». La solución al misterio de la aparentemente paradójica relación entre la intención positiva y el comportamiento resultante, reside en los acontecimientos y el modelo del mundo del pasado en los que dicha relación se formó.

Otra de las conclusiones resultantes de la combinación entre el principio de intención positiva y otras presuposiciones de PNL, consiste en que todo comportamiento, no importa cuán «malo», «loco» o «extraño» pueda parecer, es o fue la mejor opción disponible para el sujeto en su momento, dado su propio modelo del mundo. En otras palabras, desde el punto de vista del «actor» y dado el contexto en que se estableció, todo comportamiento es o fue percibido como necesario o apropiado. Sin embargo, lo que sucede en muchas ocasiones es que aquella intención positiva para la que el comportamiento fue establecido, en realidad ya no está siendo servida por dicho comportamiento. Por ejemplo, la intención positiva tras la «venganza» es, a menudo, «poner las cosas en su sitio» para tratar de sanarlas. Sin embargo, acaba generando una escalada interminable de agravios. Para sanar realmente la situación, es necesario romper el círculo encontrando una forma de pensar que difiera de la que está creando el problema.

Es importante recordar que, aun cuando la situación en la que se estableció la respuesta problemática haya quedado obsoleta, la intención positiva o el propósito a los que debía servir pueden seguir siendo tan válidos como en su momento, y reconocerlos y atenderlos puede seguir siendo igualmente importante.

¿Y si no alcanzo a descubrir ninguna intención positiva en el pasado?

En ocasiones, la función positiva de determinado síntoma o comportamiento no formaba parte de las circunstancias iniciales, sino que se estableció más bien como un «beneficio adicional». Por ejemplo, puede que el sujeto no hay querido caer físicamente enfermo pero que, a pesar de todo y como consecuencia de

su enfermedad, haya recibido mucha atención y se haya visto liberado de sus responsabilidades. Esta atención y esta liberación, recibidas como un producto adicional positivo de la enfermedad, se convertirían así en un beneficio adicional, indicativo de las áreas en desequilibrio en la vida «normal» del individuo, necesitadas de especial atención. En caso de no ser debidamente atendidas estas áreas, lo más probable es que el sujeto recaiga.

Pero cuando hago ver a alguien alternativas perfectamente válidas, no siempre las acepta

En relación con este aspecto, resulta conveniente recordar que existe una diferencia, sutil pero importante, entre «alternativa» y «elección». Las alternativas son algo externo a la persona, mientras que las elecciones son alternativas que han pasado a formar parte del mapa del mundo de la persona. Puede que a alguien se le planteen muchas opciones o alternativas, pero que, en realidad, no tenga elección posible. Elegir comporta disponer de la capacidad y las claves contextuales adecuadas para seleccionar interiormente la opción más conveniente.

Asimismo, en PNL se considera importante que la persona disponga de más de una alternativa, además del síntoma o la respuesta problemática. En PNL decimos: «Con una opción no hay elección; con dos hay un dilema. Tan sólo a partir de tres opciones posibles el sujeto está en condiciones de elegir realmente».

¿Y qué decir cuando alguien admite que podría hacer otra cosa, pero sigue haciendo lo mismo de siempre?

Algo que suele producir confusión en relación con el principio de intención positiva es el hecho de que parece que toda persona debería «saber lo que le conviene». Debería disponer de la inteligencia o de la madurez suficientes para emplear otras alternativas para alcanzar sus propósitos. Sin embargo, no es infrecuente que alguien repita una y otra vez que se da cuenta de que

algo no le conviene para alcanzar lo que desea y, a pesar de ello, siga insistiendo en el mismo comportamiento.

La influencia de los acontecimientos pasados se extiende más allá del recuerdo específico de una situación concreta. Bajo determinadas condiciones, los acontecimientos pueden provocar estados alterados de conciencia que conduzcan a una «división de la conciencia», de tal modo que una parte del proceso de pensamiento de la persona se disocia del resto. Esta parte disociada de la conciencia, que Freud denominó «conciencia secundaria», puede producir ideas «muy intensas, pero aisladas por completo de toda asociación comunicativa con el resto del contenido de la conciencia».

Desde el punto de vista de la PNL, la persona fluctúa constantemente entre diversos estados de conciencia. El sistema nervioso puede situarse en gran variedad de estados. De hecho, y bajo la óptica de la PNL, tener «partes» es algo útil y deseable. Por ejemplo, en circunstancias que requieran un gran rendimiento, la persona suele colocarse en estados físicos y mentales que difieren de su «estado normal». Determinadas tareas requieren que el individuo utilice su cuerpo y su sistema nervioso de forma especial. Por ejemplo, actividades como el atletismo o el parto, e incluso algunas tareas que exigen un elevado nivel de concentración, como la cirugía, suelen ir acompañadas de estados especiales. Las ideas, percepciones y pensamientos que se dan en tales estados pueden estar «asociados entre sí» con mayor facilidad que otras experiencias que ocurran en otros estados o circunstancias. Este tipo de proceso constituye uno de los medios de que nos valemos para no quedar desbordados por el inmenso caleidoscopio de nuestras experiencias.

El grado de influencia de determinada «parte» dependerá del «nivel» en el que se haya formado. Algunas partes pertenecen más bien al ámbito de la capacidad, como las partes «creativa», «lógica» e «intuitiva». Otras corresponden más bien al nivel de valores y creencias, como la parte que «valora más la salud que el éxito», o la que cree que «la familia es más importante que la carrera». Otras se sitúan en el nivel de identidad, como la parte «adulta» en contraposición a la «infantil».

Cada «parte» distinta puede tener diferentes intenciones, propósitos y capacidades, que pueden o no estar relacionadas con las restantes partes de la persona, así como con su estado habitual de conciencia. Por consiguiente, es posible que determinada parte de la persona pueda comprender algo, mientras que otra no. Puede que determinada parte considere que algo es importante, mientras que puede que otra considere lo mismo innecesario. Como resultado de todo ello, el individuo puede tener distintas partes con diferentes intenciones, que pueden entrar en conflicto entre sí o generar comportamientos que resulten raros e irracionales vistos desde el exterior, o incluso vistos por otra parte de la propia conciencia de la misma persona.

En otras palabras, el hecho de que la «conciencia normal» de una persona sea capaz de identificar opciones válidas no garantiza que su «conciencia secundaria», que inició el comportamiento conflictivo, pueda comprender o aceptar dichas opciones. Un síntoma queda «reencuadrado» por completo únicamente cuando la parte de la persona que está originando la respuesta problemática es identificada, la intención positiva tras la respuesta es entendida y reconocida, y esa misma parte interioriza otras opciones eficaces para satisfacer la misma intención positiva. (Las especifidades de cómo conducir este tipo de comunicación han sido tratadas en profundidad en varias obras de PNL, entre las que se cuentan *Roots of PNL*, *Frogs into Princes*, *Solutions*, *NPL Volume I* y *Reframing*).

¿Estás afirmando que el «mal» no existe?

El concepto de «mal» viene sin duda de antiguo. Sin embargo, aunque a alguien pueda resultarle sorprendente, no siempre ha formado parte de la conciencia humana. En su obra titulada *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind* [El origen de la conciencia en el colapso de la mente bicameral]

(1976), Julian Jaynes señala que en los antiguos manuscritos u objetos (griegos, egipcios o hebreos), las referencias al concepto de «mal» no aparecen hasta el año 1200 a.C., aproximadamente. Según Jaynes, para que surgiera la idea del «mal» fue necesario que el comportamiento de las personas fuera percibido como lo suficientemente disociado de la voluntad de los diferentes dioses que las controlaban, como para que esas personas pudieran ejercer su «libre albedrío». Únicamente con el creciente contacto e interacción entre personas de culturas distintas, así como con la creencia resultante de que las diferencias de comportamiento entre personas provenían de sus respectivos pensamientos y voluntades, fue posible que surgieran ideas tales como «engaño» o «maldad». Sin conciencia ni voluntad individuales no puede haber intención, ni positiva ni negativa. Al parecer, el concepto de mal surgió, históricamente, del esfuerzo por comprender y aceptar nuestra propia programación interna.

No obstante, ya desde los inicios de tales conceptos, el «mal» se asoció con la «oscuridad» y el «bien» con la «luz». Los comportamientos destructivos y dañinos provenían de la «oscuridad», mientras que los sanadores y amorosos surgían de la «luz». Esta metáfora encaja a la perfección con el concepto de PNL de intención positiva. Las intenciones positivas son como luz, su propósito es iluminar el mundo y darle calor. Los síntomas y los comportamientos problemáticos surgen de la oscuridad, el lugar adonde la luz no puede llegar.

Sin embargo, es sumamente importante darse cuenta de que la «oscuridad» no es ninguna «fuerza», sino tan sólo la ausencia de luz. La luz puede brillar sobre la oscuridad, pero la oscuridad no puede «brillar» sobre la luz. Por consiguiente, la relación entre la luz y la sombra que ésta arroja no es una lucha entre fuerzas opuestas. La cuestión es: «¿Qué es lo que impide el paso de la luz?», así como: «¿Cómo aportar luz allí donde es necesaria?»

Desde el punto de vista de la PNL, la «oscuridad» proviene de un mapa del mundo demasiado estrecho, o bien de algo en dicho mapa que interfiere con la «luz» de la intención positiva y

arroja una sombra. El cambio nunca se consigue atacando a la sombra, sino cuando «ensanchamos la apertura» del mapa del mundo del sujeto, o cuando identificamos y transformamos los obstáculos que interfieren con la luz. Según la PNL, los obstáculos a la luz proceden de las creencias limitadoras o «virus del pensamiento» presentes en nuestro mapa mental del mundo. Típicamente, tales obstáculos suelen presentarse en forma de creencias o inferencias, directamente enfrentadas con las presuposiciones de la PNL.

Por ejemplo, consideremos cuán fácil es crear conflicto y violencia partiendo de las siguientes creencias: «Sólo existe una verdadera concepción del mundo. Ellos (el enemigo elegido) tienen una concepción equivocada; yo/nosotros tengo/tenemos la verdadera visión del mundo. Ellos tienen intenciones negativas; quieren dañarnos. Ellos no pueden cambiar; yo/nosotros he/hemos hecho cuanto he/hemos podido. Ellos no forman parte de nuestro sistema; son fundamentalmente diferentes de nosotros».

Estas creencias y sus posibles combinaciones han estado, sin duda alguna, en el corazón de todas las atrocidades cometidas por la humanidad a lo largo de su historia. La «luz» y la capacidad sanadora fundamentales de la PNL provienen de su compromiso de promover una serie de presuposiciones completamente diferente:

«Somos un sistema que forma parte de otro mucho mayor. Dicho sistema se orienta básicamente hacia la salud y la adaptación. Por consiguiente, estamos motivados, en última instancia, por intenciones positivas. Sin embargo, nuestras visiones del mundo individuales son limitadas y no siempre nos presentan todas las opciones posibles. Tenemos, no obstante, la capacidad de cambiar, y una vez que estamos en condiciones de percibir una opción realmente viable, la tomamos automáticamente. La cuestión consiste en poder ampliar la propia visión del mundo, de modo que quepan en ella otras opciones y capacidades de protección y sabiduría, así como de ayuda a otros a conseguir lo mismo.»

Es claramente este tipo de creencias el que ha marcado el fin de la Guerra Fría, el que ha convertido en escombros el muro de Berlín y el que –esperemos que así sea– acabará por llevar la paz a Irlanda del Norte y a Oriente Medio. La manifestación de estas presuposiciones ha sido una de las principales misiones y contribuciones de la PNL.

Apéndice C:

Reunión espiritual. Cómo tratar con la separación, la pérdida y el duelo

Por Robert B. Dilts

Las experiencias de separación, pérdida y duelo constituyen un recordatorio importante sobre la necesidad en nuestra vida de la conciencia espiritual y la conexión. El proceso que sigue aplica algunos de los principios y «herramientas» que hemos analizado en el decurso de la presente obra, con el objetivo de ayudar a transformar el sentimiento de pérdida y duelo en aprecio y gratitud.

Desarrollé este proceso a raíz de la reflexión sobre lo que me sucedió mientras mi madre moría, en diciembre de 1996. Aun cuando el proceso de «reunión espiritual» puede ser empleado como ayuda en los casos de pérdida y duelo ocasionados por la muerte física, algunas personas han comentado también el alivio que han experimentado gracias a este proceso en relación con emociones negativas, desencadenadas por otro tipo de pérdidas, tales como un divorcio o una larga separación geográfica.

El proceso consta de los siguientes pasos:

1. Identifícate y asóciate con la experiencia de separación, tristeza o duelo.
2. Sal de esa experiencia y pasa a un estado centrado y de plenitud de recursos en el que estás alineado y seas sabio.

3. Elige dos mentores como ángeles guardianes. Selecciona mentores que sepas que siempre serán parte de ti.
4. Esculpe con las manos un «holograma» de tamaño natural de la persona que echas de menos. Crea la persona tal como quieres que sea.

   Si existen recuerdos negativos o dolorosos, ponlos dentro de globos y suéltalos. (Las imágenes pueden ir en el exterior del globo, las voces y sonidos en el interior.)
5. Infunde vida al holograma con la respiración y dale a tu nuevo mentor la voz que te gustaría que tuviera.
6. Pregúntale a tu nuevo mentor: «¿Cuál es el regalo que has deseado hacerme durante todo este tiempo?». Pasa a la segunda posición con tu nuevo mentor, poniéndote en su lugar, y responde a las preguntas. Crea un símbolo para el regalo (por ejemplo, un corazón de oro).
7. Vuelve a la primera posición y asóciate contigo mismo. Responde a la pregunta: «¿Cuál es mi regalo para ti?». Crea un símbolo del regalo que le haces a la otra persona (por ejemplo, una estilográfica que escribe en muchos colores).
8. Intercambia los regalos con tu nuevo mentor y conecta vuestros corazones con un eterno hilo luminoso de plata.
9. Haz honor al regalo que acabas de recibir compartiéndolo con alguien que haya en tu vida. Sitúate en el futuro y decide cómo compartirás el regalo y lo mantendrás vivo. Utiliza a tu nuevo mentor como recurso para ayudarte a compartir el regalo.
10. Imagina que tus otros mentores le dan la bienvenida a este nuevo mentor.
11. Aporta el regalo, tu nuevo mentor y tus demás «ángeles de la guardia» a la situación en que antes experimentabas separación, tristeza o pesar, y advierte cómo se transforma tu experiencia.

Bibliografía

A Course in Miracles, Foundation for Inner Peace, Tiburón (California), 1985. [Hay traducción al castellano: *Un curso de milagros*, Foundation for Inner Peace, Glen Ellen (California), 1992.]

Andreas, Steve, y Connirae Andreas, *Change Your Mind and Keep the Change*, Real People Press, Moab (Utah), 1987. [Hay trad. cast.: *Cambia tu mente para cambiar tu vida*, Gaia Ediciones, Madrid, 1994.]

— *Heart of the Mind*, Real People Press, Moab (Utah), 1989. [Hay trad. cast.: *Corazón de la mente*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1991.]

Andreas, Steve, y C. Faulkner (eds.), *NLP: The New Technology of Achievement*, William Morrow & Co., Nueva York, 1994. [Hay trad. cast.: *NLP: La nueva tecnología del éxito*, Urano, Barelona, 1998.]

Bandler, Richard, y John Grinder, *Frogs into Princes*, Real People Press, Moab (Utah), 1979. [Hay trad. cast.: *De sapos a príncipes*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1982.]

— *ReFraming: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press, Moab (Utah), 1982.

Bateson, Gregory, *Mind and Nature*, E. P. Dutton, Nueva York, 1979. [Hay trad. cast.: *Espíritu y naturaleza*, Amorrortu, Buenos Aires, 1997.]

— *Steps to an Ecology of Mind*, Ballantine Books, Nueva York, 1972. [Hay trad. cast.: *Una unidad sagrada: Pasos hacia una ecología de la mente*, Lumen, Buenos Aires, 1997.]

Bateson, Gregory, y Mary Catherine Bateson, *Angel's Fear: Toward an Epistemology of the Sacred*, Bantam Books, Nueva York, 1988. [Hay trad. cast.: *El temor de los ángeles*, Gedisa, Barcelona, 1989.]

Bradshaw, John, *Homecoming*, Bantam Books, Nueva York, 1992. [Hay trad. cast.: *Volver a casa*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 1994.]

Capra, Fritjof, y cols., *Belonging to the Universe*, HarperCollins, San Francisco, 1955. [Hay trad. cast.: *Pertenecer al Universo*, Edaf, Madrid, 1994.]

DeLozier, Judith, y John Grinder, *Turtles All the Way Down: Prerequisites to Personal Genius*, Metamorphous Press, Portland (Oregón), 1987.

Dilts, Robert, *Changing Belief Systems with NLP*, Meta Publications, Capitola (California), 1990.

— *Cognitive Patterns of Jesus of Nazareth*, Dynamic Learning Publications, Ben Lomond (California), 1992.

— *My Pathway to Wholeness*, Dynamic Learning Publications, Ben Lomond (California), 1992.

— *Strategies of Genius*, vols. I-III, Meta Publications, Capitola (California), 1994.

— *Visionary Leadership Skills: Creating A World to Which People Want to Belong*, Meta Publications, Capitola (California), 1996.

Dilts, Robert, Tim Hallbom y Suzi Smith, *Beliefs: Pathways to Health and Well-Being*, Metamorphous Press, Portland (Oregón), 1990. [Hay trad. cast.: *Las creencias. Caminos hacia la salud y el bienestar*, Urano, Barcelona, 1996.]

Golas, Thaddeus. *Lazy Man's Guide to Enlightenment*, Bantam Books, Nueva York, 1980. [Hay trad. cast.: *Manual de iluminación para holgazanes*, Cuatro Vientos, Alcobendas, 1992.]

Mindell, A., y A. Mindell, *Riding the Horse Backwards*, Penguin Books, Nueva York, 1994.

O'Connor, Joseph, y John Seymour, *Introducing Neuro-Linguistic Programming*, Aquarian Press, Cornwall (Gran Bretaña), 1990, y The Aquarian Press, San Francisco, 1993. [Hay trad. cast.: *Introducción a la PNL*, Urano, Barcelona, 2ª ed. rev. y ampliada, 1995.]

Sagrada Biblia, La. Múltiples ediciones y diversas traducciones.

Wilber, Ken, *A Brief History of Everything*, Shambala, Boulder (Colorado), 1995. [Hay trad. cast.: *Breve historia de todas las cosas*, Kairós, Barcelona, 1997.]

— *Grace and Grit*, Shambala, Boulder (Colorado), 1991. [Hay trad. cast.: *Gracia y coraje*, Gaia Ediciones, Madrid, 1995.]

Epílogo

Esperamos que hayas disfrutado con tu incursión en *Herramientas del espíritu*. Como hemos indicado a lo largo de la obra, realizamos seminarios de *Herramientas del espíritu* en todo el mundo. También hemos desarrollado una extensión de los mismos, enfocada a equipos y grupos de personas, que denominamos *Mente de grupo – Espíritu de equipo: Sabiduría en acción*. El objetivo de este programa se centra en crear un contexto adecuado para la aparición y la evolución del genio personal. Asimismo, creamos y dirigimos, tanto juntos como por separado, programas de formación sobre otras aplicaciones de la PNL que abarcan creatividad, salud, liderazgo, habilidades de presentación, terapia rápida, cambio de creencias y modelado.

Para recibir información adicional sobre todos o alguno de estos programas, o sobre cualquier creación futura relacionada con *Herramientas del espíritu*, puedes dirigirte a:

Robert Dilts
P.O. Box 67448
Scotts Valley, California 95067-7448
Teléfono: 1 408 438 8314
Fax: 1 408 438 8571
e-mail: rdilts@nlpu.com

Robert McDonald
366 Hihn Street
Felton, California 95018
Teléfono: 1 408 335 3727
Fax: 1 408 335 5919
e-mail: robert@mettanlp.com

Anchor Point Productions
346 S. 500 E. # 200
Salt Lake City, Utah 84102-4022
Teléfono: 1 801 534 1022
Fax: 1 801 532 2113
e-mail: info@nlpanchorpoint.com

Índice onomástico y de términos

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

L

M

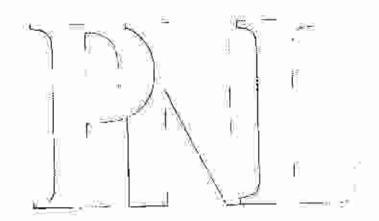
N

O

P

Q

ROBERT DILTS
ROBERT McDONALD



Herramientas del espíritu

Tal vez la manera de definirlo lo sea, pero el concepto no es nuevo en absoluto: el ser humano ha utilizado tradicionalmente «herramientas espirituales» como la oración, la meditación, el canto, las parábolas o los rituales para entrar en sintonía y alinearse con «la mente mayor», con ese «sistema nervioso mayor» y universal del que es parte integrante.

Incluso la Programación Neurolingüística, que trata de la consecución de objetivos tangibles, concretos y observables, permite una aproximación al tema. De algún modo, como dijo Georges Bateson, «para alcanzar la gracia, las razones del corazón deben estar integradas con las razones de la razón». Así, el objetivo de Robert Dilts y Robert McDonald cuando diseñaron el seminario en el que se basa este libro era unificar las herramientas propias del ámbito de la PNL con el corazón, la compasión y el amor procedentes del «espíritu», para crear algo nuevo, iluminador y poderoso.

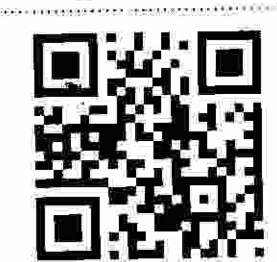
Robert Dilts trabaja en el campo de la Pogramación Neurolingüística desde 1975. Además de su condición de pionero en las aplicaciones de la PNL a la salud, el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo de las organizaciones, sus aportaciones personales incluyen gran parte del trabajo básico de las técnicas de PNL sobre estrategias y sistemas de creencias, así como lo que ha llegado a conocerse como «PNL sistémica». En Ediciones Urano ha publicado, además, *Liderazgo creativo, PNL para directivos e Identificación y cambio de creencias.*

Robert McDonald es un escritor, formador, conferenciante y consultor internacionalmente reconocido. Posee un máster en psicología con especialización en el consejo y la salud mental, y desde hace más de veinticinco años viene creando y presentando seminarios sobre comunicación interpersonal y habilidades de salud mental. Asimismo, es coautor de *PNL, la nueva tecnología del éxito*, publicado por Ediciones Urano.

· Nube de tags ·

PNL **Espiritualidad**

Código BIC: VS | **Código BISAC:** PSY000000



Captura este código y participa en la mayor Red Social de Lectores

www.quieroleer.com



Diseño de cubierta: **Josep Ubach**